ABCzdravja

April 2017

Leto 12
Številka 4

Berete nas že 12 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Hormonske težave v menopavzi

Prednosti in slabosti **vroče prhe**

Neprijeten zadah in vzroki

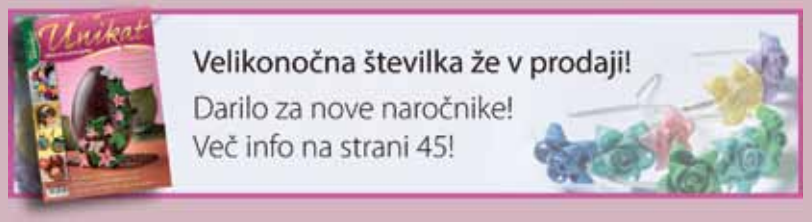
Kakšne leče izbrati?

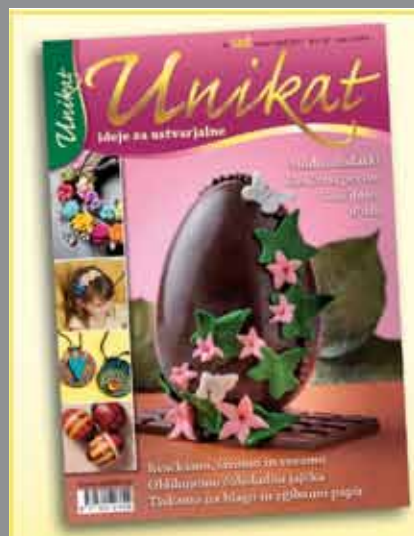
Spomladanska utrujenost

Ko tašča najeda odnos









100. številka že v prodaji!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC100

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. marca 2017



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Oraflogo®

ZA VSE TEŽAVE V USTIH!

Takoj blaži bolečino in učinkovito celi ustno sluznico.

- afte, razjede in herpes
- vnete in krvaveče dlesni
- paradontoza
- ustne rane (zobni aparati,proteze)
- stomatitisi po kemoterapijah in obsevanjih



ORAFLOGO® JUNIOR GEL
Za otroke in najstnike. S prilagojenim okusom.

ORAFLOGO® GEL
Za manjše površine v ustih.
Za dolgotrajnejši učinek.

**ORAFLOGO®
USTNA RAZTOPINA**
Visokokoncentrirana ustna raztopina s posebno močnim in hitrim učinkom.

Učinek zelišč in hialuronske kisline.

Prodajna mesta:
lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
Panakea d.o.o.

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02
www.oraflogo.com

Bolečine v hrbtu?



- **išias in hernija**
- **bolečine v križu/lumbago**
- **kronične bolečine v vratu, roki in rami**
- **operacija medvretenčnih ploščic**

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.
Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:

- **zmanjša intenzivnost bolečine**
- **izboljša zdravstveno stanje**
- **izboljša kakovost življenja**
- **zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil**



1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

** Viri:*
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
www.bolec-hrbet.si

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.







Vsebina revije

4 ABC zdravja – Novice

5 Težave z zaprtjem

8 Alergijska bolezen v različnih oblikah

10 Kaj nam pove krvna slika

12 Hormonske težave v menopavzi

14 Težava, ki pesti veliko žensk

16 Maščobna okvara jeter

18 Pljučna fibroza

20 Prisluhnimo utripom srca

23 Prednosti in slabosti vroče prhe

26 Poškodba na delu: sluh

28 Rak ustne votline

30 Neprijeten zadah in vzroki

32 Kaj lahko našemu malčku škodi pomladi

34 »Sadje? Bom raje tabletko!«

36 Kakšne leče izbrati?

38 Rehabilitacija po možganski kapi v Thermani Laško

40 Spomladanska utrujenost

42 Ko tašča najeda odnos

44 Zelene strani

Hospic
Slovensko društvo www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON 116 123
SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

TOM
Telefon za otroke in mladostnike
116 111
Odgovor je pogovor.

SKUPNOST SREČANJE
Pomoč zasvojenim osebam in njihovim svojcem
Zavod Pelikan – Karitas
SKUPNOST SREČANJE
Polje 350
1260 Ljubljana Polje
Zvone: 031/606-066

salomon PRINT

Kolofon

Letnik 12, številka 4, april 2017
Število izvodov: 92.000

Izdajatelj: Freising, d. o. o., Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si

Direktor: Franci Bogataj, *bogataj@freising.si*

Glavni in odgovorni urednik: Franci Bogataj
bogataj@freising.si

Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je v domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Nina Perko
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

Darja Gantar
marketing@freising.si
04/51 55 889

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno): Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880

Faks uredništva: 04/51 55 888

E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: *www.abczdravja.si*

Vzgojno-izobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst številk. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 18,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani *www.abczdravja.si*.

Opozorilo, ki velja za članke o zdravilih, ki se izdajajo le na zdravniški recept:

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščeni zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih. V reviji so podana mnenja avtorjev, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

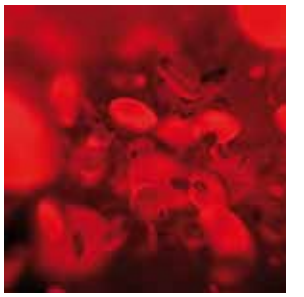
ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



Svetovni dan zdravja

Vsako leto 7. aprila praznujemo svetovni dan zdravja. Tema letošnjega dne je depresija. Depresija je huda in pogosta psihiatrična diagnoza, ki prizadene ljudi vseh starosti. Vpliva na različne segmente človekovega življenja. Včasih je tako globoka, da ljudje niso več zmožni opravljati niti najosnovnejših vsakodnevnih dejavnosti, konča se lahko s samomorom, ki je tudi najpogostejši razlog za smrtnost v skupini obolelih med 15. in 29. letom starosti. Boljše razumevanje nastanka depresije, možnost preventive ter uspešnega zdravljenja so uspehi dolgoletnih raziskovanj te hude psihiatrične bolezni.



Svetovni dan hemofilije

17. aprila praznujemo svetovni dan hemofilije. Hemofilija je krvna bolezen, pri kateri se kri ne strjuje pravilno. Obe vrsti, hemofilija A in hemofilija B, se dedujeta s spolnim kromosomom X. Z ene osebe na drugo se hemofilija prenaša le z dedovanjem. Pri tretjini bolnikov pa v družini ni hemofilije, kar pomeni, da je prišlo pri bolniku do nove spremembe (mutacije) v dednem materialu za neko lastnost, natančneje v genu za faktor strjevanja 8 ali 9. Posledica pomanjkanja faktorja strjevanja je, da se kri ne strjuje, kar vodi v krvavitve. Hemofilija se pojavlja skoraj izključno pri moških potomcih družine. Ženska za hemofilijo zboli izjemno redko, kadar je mati prenašalka bolezni in oče hemofilik.



Koledar cvetenja za mesec april

Aprila se bosta prvo polovico meseca v nizkih koncentracijah v zraku pojavljala še cvetni prah leske in jelše, topolov alergen bo v nizkih koncentracijah prisoten cel mesec. Aprila pa se začne tudi sezona cvetenja platane in hrasta, ki bosta višje koncentracije dosegla v drugi polovici meseca, trave začnejo cveteti v drugi polovici aprila. Celoten april pa bodo imeli težave tudi ljudje, ki so alergični na jesen in brezo.



Cepljenje preprečuje klopni meningoencefalitis

Spomladi preživimo več časa na prostem. S toplejšim vremenom se v naravi pojavlja vse več klopov. Slovenija sodi med države z najvišjo obolevnostjo za klopnim meningoencefalitisom. To je huda okužba centralnega živčevja, ki je lahko smrtna. Bolezni so izpostavljeni predvsem posamezniki, ki se veliko zadržujejo v naravi. Nacionalni inštitut za javno zdravje poziva ljudi, naj se cepijo. Potrebni so trije odmerki cepiva, na tri leta pa je potrebno prejeti poživitveni odmerek.





ABC

A Odvajanje blata je odvisno od številnih dejavnikov: starosti, spola, prehrane, bolezni, itd.

B Pri zaprtju strokovnjaki svetujejo od liter in pol do dva litra popite tekočine dnevno.

C Omejeno gibanje je pomemben vzrok zaprtja, še posebej pri starejši populaciji.

Težave z zaprtjem



Intervju: Darko Siuka, dr. med.

Ljudje pogosto govorijo o tem, da so zaprti in premalokrat vzamejo v obzir dejstvo, da je prebava vsakega človeka drugačna. »Odvajanje blata je odvisno od številnih dejavnikov. Močno je odvisno od življenjskega sloga, starosti posameznika, spola, prehrane, zaužite tekočine, gibanja, zdravil, sistemskih bolezni, kot sta diabetes, hipotiroza, nevroloških bolezni, kot sta parkinsonova bolezen in multipla skleroza, duševnega stanja in drugih,« je povedal Darko Siuka, dr. med., specialist gastroenterolog, s Kliničnega oddelka za gastroenterologijo Interne klinike UKC Ljubljana ter odgovoril še na druga vprašanja, ki vznemirjajo kronično zaprte in njihove svojce.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

V katerih okvirjih še lahko govorimo o »normalni prebavi« ali »lenem črevesju« in to še ni zaprtje?

Zaprtje je ena najpogostejših gastroenteroloških diagnoz, kljub pogostosti pa pogosto ostane neodkrita vse do nastanka motečih posledic, kot sta npr. divertikuloza ali anorektalne motnje. V praksi govorimo o zaprtju, ko posameznik odvaja blato manj kot trikrat tedensko. Kadar traja več kot 12 tednov, govorimo o kroničnem zaprtju. Kronično zaprtje močno vpliva na kakovost življenja. Gastroenterologi se za zaprtje držimo kriterijev ROMA III, ko ima posameznik dva ali več naslednjih simptomov: odvajanje blata manj kot trikrat tedensko, napenjanje, bobkasto ali zelo trdo blato, občutek anorektalne obstrukcije, občutek nepopolnega izpraznjenja, potreba po ročni odstranitvi blata. O normalni prebavi pa govorimo, kadar posameznik še nima naštetih težav.



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

»V praksi govorimo o zaprtju, ko posameznik odvaja blato manj kot trikrat tedensko. Kadar traja več kot 12 tednov, govorimo o kroničnem zaprtju.«

Kdaj se zdravniki odločijo za kolonoskopijo?
Kolonoskopija je endoskopski diagnostični postopek, ki ga pogosto uporabimo za izključitev organskega vzroka zaprtja, zlasti za izključitev maligne bolezni. Običajno se je poslužimo pri zaprtih posameznikih, starejših od 45 let, pri sočasni slabokrvnosti, krvavitvi iz črevesa, tipni tvorbi v trebuhu, itd. Kolonoskopija je lahko neprijetna preiskava, vendar mnogokrat za pojasnitev vzrokov bolnikovih težav zelo koristna. Večina bolnikov po izkušnji kolonoskopije prizna, da je preiskava potekala lažje, kot so predvidevali.

Kako prepoznamo, če je zaprtje posledica nepravilne prehrane?
Prehrana lahko skupaj ali neodvisno od drugih življenjskih navad in razvad močno vpliva na odvajanje blata, tako na pogostost odvajanja kot na obseg in trdoto samega blata.

Svetujemo redne, manjše obroke vsaj trido petkrat dnevno, zelo pomembno je zajtrkovati. Po zaužitju zajtrka se v roku tridesetih minut pri večini spodbudi tako imenovani gastrokolični (želodčnočrevesni) refleks, ki omogoča odvajanje blata; zato večina ljudi odvaja blato zjutraj ali kmalu po obroku. Obstaja veliko živil, ki povzročajo zaprtje, zlasti hrana, ki ne vsebuje vlaknin, zato se ji ob zaprtju poskušamo izogniti. To so ogljikovi hidrati, zlasti visokoprocesirana živila iz bele moke, riž, meso, slaščice, slano pecivo, čokolada, od sadja pa predvsem banane. Obstaja pa tudi vrsta hranil, ki omogoča mehkejše in pogostejše odvajanje blata in s temi si lahko pomagamo v boju proti zaprtju. So prvi korak nefarmakološkega zdravljenja zaprtja. To so zlasti živila, ki vsebujejo obilico vlaknin in pospešijo prebavo, če jih uživamo z obilico tekočine: zelje, brstični ohrovt, zelenjava, bogata z magnezijem, šparglji, korenje, probiotiki, sadni sokovi, laneno seme, oreščki, datlji, fižol, kivi, pokovka, polnozrnati kruh, rž, oves, suho in sveže sadje, jagodičevje, aloe vera, začimbe, kot so čili, kajenski poper, kumina, ingver in poper.

Omenjali ste nefarmakološko zdravljenje. Kakšna pa je farmakološka terapija?
Če že omenjeni način prehranjevanja in nefarmakološko zdravljenje s prehrano ni dovolj, uporabimo farmakološke terapije: volumska odvajala (celuloza, agar, otrobi), osmotska odvajala (sulfatei laktuloza, polietilen glikol), mehčalce blata, antrakinonska zdravila (sena, bisakodil), prokinetike. Slabost farmakološke terapije z odvajali je ta, da se sčasoma črevo poleni in postane odvisno od odvajal, odmerki, ki še učinkujejo, pa postajajo vedno višji, zato smo z njimi previdni.

Kaj pa količina popite tekočine? Koliko tekočine naj bi dnevno zaužil odrasel človek?
Prav tako količina dnevno zaužite tekočine lahko pomaga v boju proti zaprtju. Hrana, bogata z vlakninami, veže vodo nase ter s tem poveča volumen blata in ga zmehča. Pri-



»Gibanje je eden pomembnih nefarmakoloških ukrepov proti zaprtju, omejeno gibanje pa je pomemben vzrok zaprtja, še posebej pri starejši populaciji. Idealen obseg gibanja bi bil vsaj petkrat tedensko, vsaj 30 minut aerobnega gibanja.«

poročamo vsaj 1500 do 2000 ml tekočine dnevno, pri tem pa smo pozorni pri ljudeh, ki imajo zaradi kroničnih bolezni omejen vnos tekočine (npr. srčno popuščanje, jetrna ciroza) in pri njih ne smemo preseči priporočenega vnosa.

Koliko lahko pripomore pri odpravljanju zaprtja gibanje?

Gibanje je eden pomembnih nefarmakoloških ukrepov proti zaprtju, omejeno gibanje pa je pomemben vzrok zaprtja, še posebej pri starejši populaciji. Idealen obseg gibanja bi bil vsaj petkrat tedensko, vsaj 30 minut aerobnega gibanja.

Gibanje v obliki sprehodov, teka, kolesarjenja ali kakršne druge manjše dejavnosti ugodno vpliva na vzpodbujanje peristaltike tankočrevesnih in debeločrevesnih vijug, s tem pa do pogostejšega odvajanja blata. Če gibanje ni možno zaradi nepokretnosti ali kroničnih bolezni, svetujemo, da posameznik sam opravlja masažne gibe po koži trebuha, v smeri urinega kazalca petkrat dnevno, vsaj pet minut.

Kateri so še drugi možni razlogi za zaprtje? Katere organske bolezni, vezane na zaprtje, poznamo?

Zaprtje ločimo na primarno – funkcionalno – ali sekundarno zaprtje. Slednje je posledica številnih organskih in sistemskih bolezni. K tem prištevamo bolezni anorektalnega področja, mehanske zapore (kolorektalni karcinom, zarastline in zožitve po operativnih posegih), nevrološke bolezni (multipla skleroza, parkinsonova bolezen, stanje po možganski kapi), hormonske endokrinološke bolezni (sladkora bolezen, hipotiroza, hiperparatiroidizem), metabolne motnje (hiperkalcemija, pomanjkanje kalija), depresija, anksioznost, dehidracija, nosečnost, višja starost, nepokretnost in manjša telesa dejavnost. Med zdravili zaprtje povzročajo in poslabšajo opioidi, protibolečinska zdravila, zdravila proti alergiji, zdravila za parkinsonovo bolezen, diuretiki, železo, kalcij, antacidi, nekateri antidepresivi itd.

Kaj pa »zabasanost« po kakšnih slavjih ali praznikih? Je smiselno narediti nekajdnevno dieto ali celo post s sadnimi sokovi?

Večina ljudi zahodnega sveta, kamor se radi prištevamo tudi Slovenci, živi v dobi izobilja, ko je hrana energetsko zelo bogata, visoko procesirana, lahko dostopna in zato tudi preobilna. Ni ga človeka, ki ni že kdaj izkusil na zabavi, srečanjih ali družinskih kosilih trenutka, kako težko se je upreti vsem jedem, ki kar vabijo po pokušini, in sladicah, ki se stopijo v ustih. Kadar zaužijemo veliko količino visoko energetske hrane, zlasti bogate z maščobami, ki vsebujejo manj balastnih snovi, se pojavi občutek 'zabasanosti'. Z maščobami bogata, prav tako pa tudi beljakovinska hrana močno upočasni praznjenje želodca, kar povroča občutek napetosti v žlički, spahovanje, slabost, redko celo bruhanje. V tankem črevesu in debelem črevesu se upočasni peristaltika, trebuh postane napihnjen, lahko tudi boleč. Če je v hrani mlečni sladkor (tako imenovana laktoza) in je posameznik še laktozno intoleranten, se napihnjenost še dodatno poslabša. V trebuhu je slišati glasno pretakanje, prisotna je napetost v spodnjem delu trebuha in celo krči. Vsekakor je kakšen dan ali celo dva priporočljivo uživati obilico tekočine, uživati manjše in kalorično revne, a uravnotežene obroke, uživanje balastnih snovi in opravljati telesno aerobno dejavnost, predvsem pa je pri tem potrebno prisluhniti telesu, zdravi meri razuma in se izogibati vsakršnemu pretiravanju že poprej.

Nam lahko poveste še nekaj besed o šoli iztrebljanja? Kje jo izvajate in komu jo priporočate?

Na Kliničnem oddelku za gastroenterologijo pri UKC Ljubljana poteka med drugim tudi funkcionala diagnostika zaprtja, vključno z anorektalno manometrijo, prav tako pa tudi uspešna šola iztrebljanja blata, kjer se bolniki poučijo o pravilnih tehnikah in metodah iztrebljanja. Poleg tega prejmejo tudi navodila in informacije o uspešnem nadzoru trebušnih mišic, pravilne uporabe mišic medeničnega dna ter vlogi analne mišice zapiralke pri iztrebljanju. Šola pravilne uporabe mišic medeničnega dna po podatkih izboljša težave, povezane z zaprtjem, celo do 87 odstotkov.

Moški v povprečju iztrebljajo pogosteje kot ženske

Večinoma to drži. Ženske so izpostavljene večjemu stresu, imajo več obveznosti, so bolj izpostavljene hormonskim spremembam, družbenim pričakovanjem in pritiskom. Tudi zadrževanje blata in odvajanje blata samo v domačem okolju je pri ženskah veliko bolj prisotno. Po porodu so pri ženskah notranji analni hemoroidi pogosteje prisotni, zato so pri zaprtih ženskah odvajanja blata pogosteje boleča, kar lahko privede do nepopolne izpraznitve in možnosti kroničnega zaprtja.

Kako je zaprtje povezano s hemoroidi?

Zvišan tlak v trebuhu povzroči, da vene nabreknejo in postanejo občutljive za draženje. Vzroki zvišanega tlaka so debelost, nosečnost, dolgotrajno stanje ali sedenje, bolezni jeter, zadrževanje diha ob napenjanju med opravljanjem težkih telesnih del, pa tudi napenjanje zaradi zaprtja. Prehrana ima pri nastanku in preprečevanju hemoroidov ključno vlogo. Ljudje, ki jedo hrano, bogato z vlakninami, in popijejo dnevno dovolj tekočine, jih verjetno ne bodo dobili. Ko jih enkrat dobite, ti redko popolnoma izginejo, lahko pa težave s hemoroidi rešujemo tudi s svečkami, mazili in veno aktivnimi zdravili.

DIAGNOSTIKA
Gastroenterološki center
Zdravko Tošović, dr. med.

Gosposvetska ulica 10a
4000 Kranj
T: 04 208 21 62
www.diagnostika-kranj.si

Ordinacija je usmerjena v diagnostiko in terapijo bolezni prebavil.
V ta namen izvajamo: **gastroskopijo | kolonoskopijo |** preventivne endoskopske preglede debelega črevesa za program **Svit |** ambulantne **specialistične preglede.**

Endoskopske posege opravljamo na napotnico ali samoplačniško, ambulantne specialistične preglede pa zgolj samoplačniško. Vse endoskopske posege lahko opravimo v **SEDACIJI**, t.j. z zdravilom - uspavalom. Poseg v sedaciji nadzoruje zdravnik anesteziolog.

Metoda sedacije učinkuje hitro, po posegu pa njegov učinek prav tako hitro izzveni. Po posegu ni občutka slabosti, psihofizične sposobnosti pa so normalne. Sedacija ni anestezija.



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



Alergijska bolezen v različnih oblikah

Alergije so pogoste kronične bolezni otrok in odraslih. So eden najpogostejših razlogov za obisk otroka pri pediatru ter pogost razlog za obisk družinskega zdravnika predvsem v spomladanskem času. Pogostost alergijskih bolezni je v zadnjih desetletjih v zahodnem svetu naraščala, t. i. "zahodni življenjski slog" (z večjo splošno higieno ter onesnaženostjo okolja) je namreč največji dejavnik tveganja za razvoj alergijske bolezni. Trendi trenutno kažejo, da se naraščanje alergij v razvitih državah le ustavlja.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Razvoj alergije pri otrocih

Potek razvoja alergijske bolezni je pri otrocih specifičen. Značilno so v prvem letu najpogostejše alergije na prehranske alergene, zlasti na kravje mleko, jajca, alergogena žita in stročnice, prizadeta organska sistema sta prebavila in koža. Do tretjega leta starosti preobčutljivost na kravje mleko in jajca pri večini otrok postopno izzveni, pojavijo pa se alergije na dihalne alergene ter na novo uvedeno hrano. Po tretjem letu so dihalni alergeni najpogostejši vzrok alergijske bolezni otrok, ki značilno prizadenejo dihala. Znano je, da izpostavljenost alergenom v zgodnjem otroštvu lahko povzroči razvoj alergije kasneje v življenju. To velja predvsem za otroke staršev, ki imajo sami alergijo. Če je eden od staršev atopik, je verjetnost, da bo atopik tudi otrok, 30-odstotna, če pa sta atopika oba starša, verjetnost naraste na 60 odstotkov. Visoka koncentracija alergenov (npr. pršice) v bivalnem okolju takega dojenčka poveča verjetnost za razvoj alergije na ta alergen kasneje v življenju. Ni pa prepričljivih dokazov, da bi prehrana nosečnice in doječe matere z izločitvijo potencialno alergogene hrane preprečila razvoj alergije pri otroku. K naravni obrambi dojenčkovega telesa proti mikroorganizmom in k odzivu regulacijskih celic imunskega sistema – limfocitov prispeva tudi uživanje vitamina D. Kot edina zanesljivo učinkovita preventiva razvoja alergijskega obolenja pri otroku je, da ni izpostavljen cigaretnemu dimu.

Zakaj je pojavnost alergije v zadnjih desetletjih naraščala?

Ker je pojavnost alergij v zadnjih desetletjih hitro naraščala, sklepajo, da so za razvoj alergij odgovorne predvsem spremembe dejavnikov iz okolja oziroma t. i. "zahodni življenjski slog", kot smo že omenili. Obstaja več hipotez, ki pojasnjujejo porast alergij. Higienska hipoteza pravi, da je za normalen razvoj imunskega sistema otroka potrebna izpostavljenost mikroorganizmom (okužbam), ki so pomembne za razvoj črevesne bakterijske flore. Kadar te izpostavljenosti ni, se imunski sistem ne more normalno razviti in se preusmeri v razvoj alergijske senzibilizacije. Ta hipoteza je podprta s številnimi raziskavami, ki kažejo, da so alergije manj pogoste v nerazvitem svetu ter hkrati manj pogoste pri otrocih, ki živijo v kmečkem okolju, kar je najverjetneje posledica stika z domačimi živalmi in pitja sveže pomolženega mleka. Prav tako so otroci v razvitem svetu izpostavljeni dejavnikom notranjega okolja, ki prispevajo k večji pojavnosti alergij, to so kajenje, pršice hišnega prahu, hišne živali, plesni v bivalnih prostorih in pogoste virusne okužbe. Kot dejavnik zunanjega okolja pa krivimo onesnaženje zraka z izpušnimi plini, ki dražijo sluznico in lahko celo spremenijo lastnosti alergenov, ki povzročijo simptome alergije.

Vemo, da je dejavnik tveganja za razvoj alergije tudi alergija v družini, še več, genetski dejavniki določajo resnost izražene bolezni. Vendar pa se v zadnjih desetletjih genetski dejavniki niso toliko spremenili, da bi pojasnili porast alergijskih bolezni. Znano je, da je za razvoj alergije ali imunske tolerance ključna starost, pri kateri je otrok prišel v stik z določenim alergenom, ter količina alergena, ki ji je bil izpostavljen.

Oblike alergijske bolezni

Alergijsko bolezen poleg dihalnih alergenov povzročajo tudi nutritivni alergeni ter alergeni, ki pridejo v stik s kožo (nikelj, pik ose in čebele). Poleg alergije, ki se kaže z nosno-očesnimi in dihalnimi simptomi in znaki, obstajajo še druge oblike alergijske bolezni: alergija na hrano, urtikarija, angioedem, atopijski dermatitis, anafilaksija, kontaktni dermatitis.

Seneni nahod. Laikom je najbolj poznana oblika alergije seneni nahod (alergijski rinokonjunktivitis), ki nastane kot posledica preobčutljivosti na alergene, ki se nahajajo v zraku (cvetni prah, pelodi trav in zeli, hišni prah). Seneni nahod je v spomladanskem času, ko cvetijo rastline, zelo aktualna bolezen. V spodnji tabeli si lahko ogledate, katere rastline cvetijo v posameznem mesecu. Tekoč izcedek iz nosu, srbečica okrog nosu in oči, kihanje, pordele veznice oči so značilni znaki senenega nahoda. Za nekatere so manj, za druge bolj moteči, ljudje s hudo obliko senenega nahoda imajo težave s koncentracijo, spanjem, so utrujeni, otroci se zaradi njih težje učijo, zaradi česar lahko trpi šolski uspeh. Otroci imajo lahko nepravilni ugriz (malokluzija) zob kot posledico dihanja skozi usta zaradi zamašenega nosu. Zaradi motene funkcije evstahijeve cevi (povezave med nosom in ušesom) pri otrocih se kot zaplet senenega nahoda lahko pojavi tudi vnetje srednjega ušesa ali vnetje obnosnih votlin. Pojavnost alergijskega rinitisa in z njim povezane astme se je v preteklih letih povečevala, dandanes pa opažamo tudi povečanje prehranskih alergij.

Alergija na hrano se kaže s simptomi in znaki preobčutljivostne reakcije na prebavilih (driska), koži (srbeč izpuščaj), dihalih (težko dihanje, kihanje, izcedek iz nosu) ali kot anafilaksija (otekanje jezika, obraza, dihalna stiska, kožne spremembe). Pri otro-

cih je v prvih letih življenja alergija na hrano pogosta, do petega leta pa v 80 odstotkih primerov alergija na hrano izzveni. Pri odraslih je pogostejša intoleranca na hrano. Otroci so pogosto alergični na kravje mleko, jajca, moko, arašide. Pri odraslih osebah pa je alergija na hrano največkrat posledica navzkrižne reaktivnosti, ki nastane zaradi molekulske podobnosti med dihalnimi alergeni ter alergeni v hrani. Težave se lahko pojavijo takoj ali pa tudi več ur po stiku z alergenom. Alergija se izraža kot koprivnica (kožne spremembe), otekanje vek in ustnic, izcedek iz nosu, dušenje, glavobol, driska, napenjanje, bruhanje, bolečine v trebuhu, slabost. Pogosta je tudi alergija na dodatke, barvila, aditive ali konzervanse, zato se je pri ljudeh s kakršno koli vrsto alergije pametno izogibati hrani, ki jih vsebuje. Za tiste, ki so alergični na jajca, je pomembno, da so cepljeni pod nadzorom na kliniki, saj nekatera cepiva vsebujejo jajčni beljak.

Urtikarija ali koprivnica je bolezen, ki se kaže z značilnimi urtikami (koprivkami), to so kožne spremembe, za katere je značilna ploščata oblika različnih barv in velikosti. Pojavijo se hitro in v nekaj urah izginejo. So močno srbeče, koža okoli njih je po navadi pordela, s praskanjem pa spreminjajo obliko. Urtikarijo pogosto spremlja otekanje globljih predelov kože (t. i. angioedem). Pojavlja se na mehkejših delih telesa, npr. na ustnicah, okrog oči, licih, prstih rok in nog, ne srbi, ampak lahko zaradi napetosti kože celo boli. Akutna urtikarija se lahko pojavi tudi v sklopu alergijske reakcije, na primer po piku ose ali čebele, po zaužitju zdravil ali nekaterih živil, lahko celo ob okužbi. Kronična urtikarija je večkrat posledica fizikalnih dejavnikov (mraz, pritisk na kožo). Pri več kot 80 odstotkih bolnikov zunanjega sprožilca za urtikarijo ne najdejo (t. i. spontana urtikarija). Akutna urtikarija se pojavi pri približno 10–20 odstotkih populacije in večinoma spontano izzveni.

Anafilaksija je najhujša oblika sistemske alergijske reakcije, pri kateri pride do hkratne prizadetosti več organskih sistemov. Razvije se po izpostavljenosti različnim alergenom, najpogosteje po zaužitju alergenov v hrani, vdihavanju dihalih alergenov, pikih žuželk ali po zaužitju zdravila. Izjemno redko pa se pojavi kot zaplet cepljenja (v 1 do 10 primerih na 1.000.000 cepljenj). Kaže se z rdečico, srbenjem celega celesa, koprivnico, angioedemom, znaki zapore zgornjih ali spodnjih dihal (težko dihanje), znaki rinokonjunktivitisa (odstavek o senenem nahodu), slabostjo, bruhanjem, trebušnimi krči, drisko, hitrim bitjem srca, slabostjo, vrtoglavico, nezavestjo. To je urgentno stanje, zato je treba nemudoma poiskati zdravniško pomoč. Ljudje, ki so v preteklosti že doživeli hudo alergijsko reakcijo oz. anafilaktično reakcijo, imajo s seboj set za samopomoč (samoinjektor adrenalina).

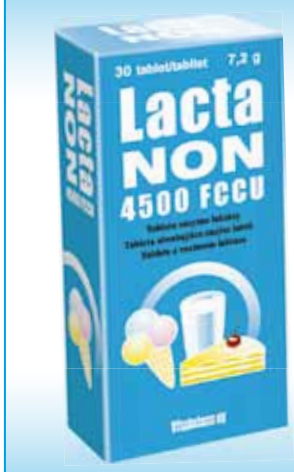
Atopijski dermatitis je kronična vnetna bolezen kože, za katero je značilen pojav ponavljajočih se srbečih kožnih sprememb. Značilno se pojavi že v zgodnji otroški dobi. Pogosteje se pojavlja pri atopikih (pri osebah z nagnjenostjo k alergijam). Ti ljudje pogosto hkrati ali kasneje v življenju razvijejo druge vrste alergijske bolezni, npr. alergijski rinokonjunktivitis in alergijsko astmo. Atopijski dermatitis je posledica motene funkcije epidermalne pregrade v koži zaradi strukturnih in funkcijskih nenormalnosti kože. Gre za hudo kronično bolezen, ki poteka z obdobji izboljšanja. Starši lahko atopijski dermatitis prepoznajo po srbečici, ki je izrazita zvečer, lahko moti tudi spanec. Koža je zelo suha, značilni so suhi rdečkasti izpuščaji. Pri dojenčkih se nahajajo na obrazu, v lasišču in na zunanji strani komolcev in kolen, koža pod plenico pa ni prizadeta. Pri starejših otrocih se kožne spremembe preselijo na notranja področja kože ob velikih sklepih (komolec, koleno). Zdravljenje atopijskega dermatitisa je zahtevno in vključuje redno uporabo negovalnih krem, ob zagonu je potreben tudi kortikosteroid v obliki kreme ali tablete.

Alergijski kontaktni dermatitis je kronično, ponavljajoče vnetje kože, ki nastane, ko alergična oseba pride v kožni stik s tem alergenom. Najpogostejši kožni alergen je nikelj.

Koledar cvetenja alergenih rastlin v Sloveniji

	januar	februar	marec	april	maj	junij	julij	avgust	september
leska									
jelša									
topol									
jesen									
breza									
platana									
hrast									
trave									
trpotec									
pravi kostanj									
pelin									
ambrozija									

nizka koncentracija alergena *visoka koncentracija alergena*



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

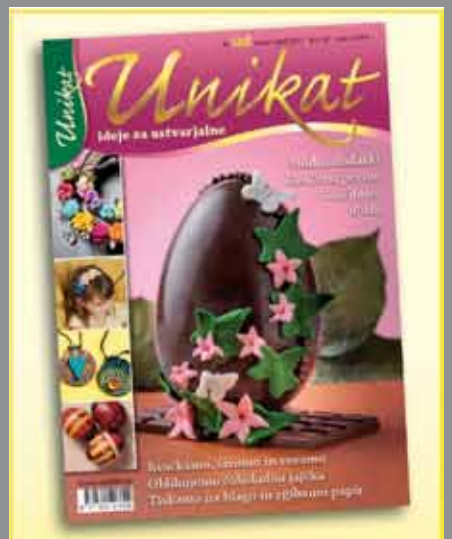
Tablete z encimom laktaza:
- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom



IZDELANO NA FINSKEM.
Pakiranje: 30 in 90 tablet. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Tel: 01 / 560 97 90 | info-sl@vitabalans.com

Vitabalans oy
www.vitabalans.si



100. številka že v prodaji!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC100

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. marca 2017



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



ABC

A Preiskava krvne slike (hemogram) je osnovna diagnostična preiskava v medicini.

B Hemogram pokaže vsebnost posameznih krvnih celic in hemoglobina v krvi.

C Najpogostejša motnja rdeče krvne slike je slabokrvnost ali anemija.

Kaj nam pove krvna slika

Preiskava krvne slike je osnovna diagnostična preiskava v medicini. Je hitra, preprosta in neinvazivna za bolnika. Krvna slika je zdravnikom le v pomoč pri diagnozi, ni pa vedno nujno potrebna za potrditev diagnoze, saj se marsikatero bolezen potrdi le na podlagi kliničnega pregleda in anamneze. Redno preventivno preverjanje krvne slike bolnika, ki nima težav z zdravjem, ni potrebno.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Interpretacija osnovne krvne slike

Osnovna kompletna krvna slika ali hemogram pokaže vsebnost posameznih krvnih celic in hemoglobina v krvi. Večinoma so spremembe vrednosti krvne slike nepomembne, največkrat prehodne narave, kot so reaktivna vnetja ob okužbah, lahko pa so odraz kronične bolezni, še redkeje rakavega obolenja.

V krvi najdemo različne vrste krvnih celic – eritrocite (rdeče krvničke, ki prenašajo kisik), levkocite (bele krvničke, ki so pomemben del imunskega sistema) ter krvne ploščice (trombocite, ki sodelujejo pri strjevanju krvi). Vsaka vrsta krvnih celic opravlja pomembno funkcijo in spremembe v njihovem številu vodijo v bolezenska stanja. Preden se lotimo interpretacije krvne slike, moramo povedati, da nanjo lahko vplivajo nekateri dejavniki, kot so spol, rasa, starost, nagnjenost k določeni bolezni, način prehranjevanja, fizikalni, kemični in biološki učinki okolja, ciklične spremembe (menstruacijski ciklus, letni čas), telesni ustroj in rizični dejavniki (kajenje, alkohol itn.), stres, telesna dejavnost, položaj telesa, čas in način odvzema krvi. Vsako krvno sliko je potrebno interpretirati celostno, skupaj z anamnezo in telesnim pregledom. Zdravnik ne zdravi krvne slike, ampak bolnika.

Spremembe rdeče krvne slike

Pri interpretaciji rdeče krvne slike (kot pravimo delu krvne slike, ki je povezan z eritrociti) določamo število eritrocitov, vrednost hemoglobina, povprečni volumen eritrocitov (PVE), hematokrit (Ht) ter nekatere druge parametre. Hematokrit nam pove, kolikšen je prostorninski delež rdečih krvnih telesc v celotni krvi, z drugimi besedami nam pove, kako viskozna oz. gosta je kri. Višji je hematokrit, večja je viskoznost krvi, to pa zviša tveganje za nastanek krvnih strdkov. Hemoglobin je beljakovina, ki vsebuje železo in veže kisik, slednji se potem s pomočjo eritrocitov, na katerega je hemoglobin vezan, prenaša po krvi. Obenem pa je hemoglobin barvilo, ki daje krvi značilno rdečo barvo.

Kadar je vrednost hemoglobina pod mejno vrednostjo, govorimo o slabokrvnosti (anemiji). Anemij je več vrst in kadar zaznamo znižane vrednosti hemoglobina, moramo določiti še velikost eritrocitov (PVE), saj nam velikost eritrocitov nakazuje, kakšen bi lahko bil vzrok za nastanek slabokrvnosti. Glede na vrednosti hemoglobina delimo anemijo na hudo, srednjo in blago. Pri blagi anemiji znašajo vrednosti hemoglobina od 100 do 120 g/L, pri srednji od 70 do 100 g/L, kadar pa vrednost hemoglobina ne doseže 70 g/L, gre za hudo anemijo. Te vrednosti veljajo za odraslega, medtem ko so vrednosti pri otrocih odvisne od starosti.

Slabokrvnost ali anemija

Kadar so bolniki vrtoglavi, utrujeni, jim srce razbija in hitreje bije ter so bledi, moramo pomisliti na slabokrvnost. Najpogosteje tako na hitro nastala anemija nastane zaradi akutne krvavitve ob notranjih krvavitvah (npr. v prebavila zaradi razjede želodca oz. dvanajstnika) ali ob hudih poškodbah. V krvi najdemo normalno velike eritrocite (t. i. normocitna anemija). Nujni so takojšnji ukrepi za zaustavitev krvavitve. Normocitna anemija ima lahko še številne bolezenske vzroke, spremlja kronične bolezni ledvic (bolniki na hemodializi), rakave bolezni, revmatološke bolezni,

kronične okužbe (npr. tuberkuloza). Zdravljenje tovrstne anemije je vedno povezano z zdravljenjem osnovne bolezni.

Anemija z majhnimi eritrociti (t. i. mikrocitna) je najpogosteje posledica pomanjkanja železa. Kar tretjina žensk v rodni dobi se sooča z njo, zanjo so odgovorne obilne menstrualne krvavitve ter neustrezna prehrana. To je kronična oblika anemije, kateri se telo prilagodi in običajno ne povzroča težav. Ta vrsta anemije je pogosta tudi v nosečnosti, saj se količina krvi v nosečničinem telesu poveča, število eritrocitov pa povečanju ne sledi sorazmerno. Železovi preparati po nekajmesečnem zdravljenju krvno sliko izboljšajo. Za preprečevanje slabokrvnosti, ki je posledica pomanjkanja železa, se svetuje uživanje hrane, ki je bogata z železom. Vsebnost železa je v nekaterih živilih rastlinskega izvora visoka, ampak je njegova biorazpoložljivost za naš organizem veliko boljša v živilih živalskega izvora. V živilih rastlinskega izvora se namreč nahajajo snovi, kot so fitati (najdemo jih v žitih, fižolu, grahu, leči), ki železo vežejo nase ter s tem preprečijo, da bi ga naše telo učinkovito privzelo v kri. Največ železa se nahaja v jetrih in drobovini, v živilih rastlinskega izvora pa ga največ najdemo v lanenem semenu, fižolu, polnozrnati moki, soji, koriandrovem semenu in nekaterih morskih algah.

Če v krvni sliki poleg znižanega hemoglobina najdemo velike eritrocite, govorimo o makrocitni anemiji. Najpogosteje nastane zaradi pomanjkanja vitamina B12 in/ali folne kisline, običajno pri starostnikih, vegetarijancih, kroničnih alkoholikih ter bolnikih z okvaro jeter, redkeje pa pri bolnikih s krvno boleznijo (npr. levkemijo). Zdravimo jo z nadomestki vitamina B12 in folne kisline, pomembna pa je predvsem prehrana (folno kislino najdemo v zeleni listnati zelenjavi, pšeničnih kalčkih, fižolu, jajcih in mesu, vitamin B12 pa v mesu in živalskih izdelkih, kot so telečja jetra, raki, hobotnica, jajca, govedina, po drugi strani pa ga je malo v piščančjem mesu).

Druga vrsta sprememb v rdeči krvni sliki nastane, ko je eritrocitov v krvi več kot normalno, takrat govorimo o eritrocitozi. Kri je posledično gostejša, kar je nevarno, saj lahko pride do krvnih strdkov. Tako stanje najdemo pri kroničnih pljučnih bolnikih (s kronično obstruktivno pljučno boleznijo – KOPB). Ti ljudje imajo zaradi osnovne pljučne bolezni nizko vsebnost kisika v krvi, to pa kompenzirajo tako, da telo tvori eritropoetin, hormon, ki spodbuja nastajanje eritrocitov. Včasih so vzrok za eritrocitozo tudi tumorji (tumorji ledvic ali endokrinološki tumorji) ali bolezni kostnega mozga (prava policitemija). Zaradi gostejše krvi pogosteje nastajajo krvni strdki, zato so pri teh bolnikih pogostejše srčne in možganske kapi ter arterijske in venske tromboze. To najpogosteje zdravijo s puščanjem krvi (venepukcija), s čimer dosežejo stanje pomanjkanja železa. Tako ustavijo nastajanje novih eritrocitov in dosežejo primerno gostoto krvi.

Spremembe bele krvne slike

Bele krvne celice ali levkociti so pomemben del imunskega sistema. Njihove mejne vrednosti so od 4–10 × 109/L. Levkocitoza je stanje, ko je v krvi preveč levkocitov. Pojavi se večinoma prehodno ob okužbah (angina, pljučnica, vnetje mehurja ...). Vrednosti levkocitov so pri bakterijskih okužbah bistveno višje kot pri virusnih. Poleg okužb pa levkocitoza spremlja tudi kronične kadilce, snovi v cigaretah namreč sprožijo nastajanje levkocitov. Levkocitov je več vrst, poznamo nevtrofilne granulocite, ki se spet delijo naprej na segmentirane in nesegmentirane granulocite, eozinofilne granulocite, bazofilne granulocite) in limfocite. Poleg števila spremljamo tudi njihovo obliko. Spremembe v njihovem številu in obliki najdemo pri boleznih kostnega mozga. Na splošno velja, da za krepitev imunskega sistema, katerega sestavni del so bele krvne celice, poskrbimo z zdravo in raznovrstno prehrano. Uživajmo čim več sadja in zelenjave, ki so bogati z antioksidanti, npr. blitva, špinača, česen, čebula, brokoli, ohrovt, bučke, korenje, paradižnik, soja, pomaranče, borovnice, jagode, ribe, sezamovo seme. Ne pozabimo niti na gibanje ter izogibanje stresu, kolikor je to možno.

Stanju, ko v krvi najdemo znižano število levkocitov, pravimo levkopenija. Tudi ta lahko spremlja krvno bolezen, vendar so pogostejši vzroki zanjo reaktivne narave. Sem spadajo pomanjkanje železa, neželeni učinki zdravil, revmatološke bolezni, okužbe (virus HIV). Če je število levkocitov zelo nizko, lahko pride do okužb in nekatere so smrtno nevarne. Večine vzrokov levkopenije s prehrano ne moremo preprečiti. Vplivamo lahko predvsem na železo, ki ga dobimo, kot smo že omenili, predvsem v hrani živalskega izvora ter v zelenjavi in sadju.

Krvne ploščice ali trombociti

Trombociti so glavne celice, ki sodelujejo pri strjevanju krvi. Če jih je preveč, nastanejo krvni strdki, če jih je premalo, krvavimo. Število trombocitov se, tako kot število levkocitov, poveča (trombocitoza) pri akutnih vnetjih, vendar se stanje normalizira, ko se ozdravimo. Nasprotno pa njihovo število vztraja pri kroničnih in rakavih boleznih. Krvna bolezen, pri kateri nekontrolirano nastaja čezmerno število trombocitov, je esencialna tromocitemija. Posledice so pogosti trombotični zapleti (nastajanje krvnih strdkov), če pa je število trombocitov enormno, lahko paradoksno pride do spontanih krvavitev, zaradi česar to bolezen tudi zdravijo. Ker trombociti pospešujejo nastajanje krvnih strdkov, je varovalna prehrana zelo pomembna. Zaščitno delujejo čebula, česen ter nenasičene maščobne kisline (omega 3 in omega 6), ki se nahajajo v olivnem olju, ribah (tuna, skuše, losos, postrvi), olju pšeničnih kalčkov, lanenem olju, repičnem olju, sončničnem olju, sojinem olju, olju koruznih kalčkov, orehih in listnati zelenjavi.

Trombocitopenija (zmanjšano število trombocitov) je največkrat posledica okužb (pogosto z virusom HIV, CMV, EBV, s herpes virusi), jemanja zdravil, mlade ženske imajo trombocitopenijo ob sistemskih boleznih veziva (revmatoidni artritis, sistemski lupus). Redkeje pa se pojavlja imunska trombocitopenija, pri kateri iz neznanega vzroka pride do motnje v imunskem sistemu, pri kateri človeško telo tvori avtoprotitelesa proti samemu sebi, v tem primeru protiteles proti trombocitom. Največkrat so trombocitopenije blage ali srednje hude in ne zahtevajo posebnega ukrepanja. Zelo nizko število trombocitov vodi do spontanih krvavitev, ki se težko zaustavijo, lahko so tudi usodne.

Prehranjevalne navade vplivajo na krvno sliko. Slišalo se bo obrabljeno, vendar moramo za ohranjanje zdravja uživati raznovrstno in uravnoteženo prehrano, bogato s sadjem in zelenjavo, z naravnimi vitamini, minerali in vlakninami ter z nenasičenimi maščobnimi kislinami.

Za zdravo prehrano je treba skrbeti vse življenje. Ne smemo pa pozabiti na gibanje, dovolj spanca in izogibanje stresu, saj ob upoštevanju teh nasvetov celostno pozitivno vplivamo na svoje zdravje.

adrialab®
synlab laboratorij
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 / 436 00 23
od pon. do pet.: 7:30 - 15:00
PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
Tel.: 03 / 492 31 10
od pon. do pet.: 7:30 - 14:30
- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave
www.adrialab.si



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Menopavza je dogodek, ki za žensko predstavlja veliko prelomnico.

B Klimakterične težave ima več kot polovica žensk.

C Ženske bi morale o menopavzi in možnih težavah vedeti čim več, saj je to edini način, da se lahko z njimi ustrezno spoprimejo.



Hormonske težave v menopavzi



Intervju: prim. Lucija Vrabič Dežman, dr. med.

Vsaka ženska se mora nekje med 40. in 50. letom starosti soočiti z menopavzo in vsem, kar ta prinaša. Pogosto je proces prilagajanja vsem spremembam dokaj težaven, saj lahko pride tudi do znižanja energetske opremljenosti, motenj spanja, tesnobe, depresivnosti, itd. O hormonskih težavah v menopavzi smo se pogovarjali s prim. Lucijo Vrabič Dežman, dr. med., spec. gin. in por.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj se dogaja v ženskem telesu med procesom menopavze? Zakaj prihaja do hormonskih težav?

Menopavza je zadnja menstruacija v življenju ženske. To je dogodek, ne obdobje, ki za žensko predstavlja veliko prelomnico. Določimo jo retrogradno. Ko ženska po enem letu nima več menstruacije, vemo, da je bila tista zadnja menstruacija pravzaprav že menopavza. Novejše strokovno poimenovanje uvaja pojem menopavzni prehod, ki zajema večletno obdobje pred in po menopavzi.

Ženske v razvitem svetu menopavzo doživijo po petdesetem letu, v manj razvitem nekaj let prej, pomeni pa konec rodnega obdobja. Znana dejavnika, ki vplivata na nastop menopavze, sta še genetika in kajenje. Kadilke lahko pričakujejo menopavzo prej kot nekadilke.

Že nekaj let pred menopavzo v jajčnikih zori vse manj spolnih celic, hkrati se zmanjšuje tudi tvorba spolnih hormonov. V ženskem telesu igra pomembno vlogo spolni hormon estrogen in prav njegovo pomanjkanje po menopavzi lahko povzroči številne težave in obolenja.

Lahko natančneje opredelite težave, za katere je možno, da se pojavijo ob menopavzi.

Najbolj znane so kratkoročne posledice pomanjkanja estrogena, to so motnje menstrualnega ciklusa in klasični klimakterični simptomi. Ženske se spopadajo z vročinskimi valovi, ki jim sledi obilno znojenje, pa tudi s pospešenim utripanjem srca, nespečnostjo, utrujenostjo, razdražljivostjo, brezvoljnostjo, glavoboli.

Te težave se lahko pojavijo že nekaj let pred menopavzo in trajajo še po menopavzi. Vse ženske nimajo enakih težav, niti ne vseh. Izredno moteči so vročinski oblivi, ki trajajo nekaj sekund do minute in se ponovijo tudi več kot dvajsetkrat na dan. Z njimi se spopada več kot polovica žensk, od tega tri četrtine več kot leto dni, nekatere ženske celo več kot deset let.

Po več letih se pojavijo spremembe na dojkah, koži, laseh in nohtih. Izrazito moteče so posledice sprememb na nožnici in sečnici, ki vodijo v pogosta vnetja sečil in boleče spolne odnose.

Po več kot desetih letih govorimo o dolgoročnih posledicah pomanjkanja estrogena, obolenjih srca in ožilja in obolenju kosti – osteoporozi.

Ali obstaja tudi možnost, da posameznice nimajo nobenih večjih težav v menopavzi? Od česa je to odvisno?
Klimakterične težave so vzbudile zanimanje medicinskih strokovnjakov in laične populacije šele v drugi polovici 19. stoletja, ko se je izdatno podaljšala življenjska doba žensk in je postala pomembna tudi kakovost njihovega življenja. Prej so veliko prezgodaj umirale in se te težave sploh niso izrazile.

Danes vemo, da ima klimakterične težave več kot polovica žensk. Glede stopnje težav pa težko napovemo, katere so tiste ženske, ki jih bodo težave bolj prizadele kot ostale. Načeloma so to ženske, ki jim umetno povzročimo menopavzo. Zaradi nekaterih obolenj rodil moramo ginekologi nekaterim ženskam operativno še pred obdobjem menopavze odstraniti maternico in jajčnike. Na ta način ženske oropamo hormonov in jim povzročimo umetno, prezgodnjo menopavzo. Te ženske imajo običajno zelo hude težave in vsaj nekaj časa potrebujejo ustrezno hormonsko zdravljenje, s katerim jim lajšamo klimakterične težave in jih istočasno zaščitimo pred prezgodnjimi obolenji srca in ožilja.

Posledica procesov v telesu je lahko tudi duševna nestabilnost, ki lahko vodi celo do hospitalizacije. So to le redki, bolj izredni primeri in zakaj pride do tega?
Hormonske spremembe se dogajajo tudi v možganih. Pomanjkanje estrogena med drugim vpliva na pomanjkanje receptorjev za serotonin (imenovan tudi »hormon sreče«), zato številne ženske v obdobju menopavznega prehoda trpijo zaradi duševnih težav. Najpogosteje opisane so: čustvena labilnost, nespečnost, motnje pozornosti in koncentracije, spominske motnje, tesnoba. V tem obdobju se lahko razvije tudi prava depresija, ki se ne odziva na hormonsko zdravljenje. Takrat pri obravnavi in zdravljenju njen osebni zdravnik, bodisi ginekolog ali splošni zdravnik, sodeluje z drugim, za to usposobljenim specialistom.

Kakšne so možnosti za zdravljenje težav, ki nastopijo ob menopavzi?
Napačno prepričanje je, da se ne da nič pomagati in da je najbolje, da ženska kar potrpi, da težave minejo. Lahko trajajo več let, njihova intenzivnost pa moti kakovost vsakdanjega življenja.

Ženskam lahko pomagamo na več načinov. Na voljo imamo hormonsko zdravljenje, ki v kratkem času odpravi klimakterične simptome in izboljša kakovost življenja, po podatkih številnih raziskav pa bistveno prispeva k boljšemu zdravju ožilja in okostja ter podaljša življenjsko dobo žensk.

V 98 odstotkih predpisujemo tako zdravljenje za lajšanje klimakteričnih težav. Odločitev za zdravljenje je individualna, ginekologi ga svetujemo tistim ženskam, ki jim klimakterične težave poslabšujejo kakovost življenja.

Zmotno je mišljenje, da so to »umetna« zdravila, t. i. »bioidentični hormoni«, ki so se kot marketinški pojem razvili v Združenih državah Amerike in nekritično prodrli tudi v evropski prostor, bili pa naj bi naravni. To ne drži. Drži pa, da bioidentični hormoni sploh niso zdravila, pač pa nepreverjene mešanice različnih hormonov v neznanih odmerkih in v neznanih razmerjih, brez ustreznega kliničnega preskušanja učinkovitosti in varnosti. Ženske, ki samovoljno tako zdravljenje že udejanjijo, običajno pridejo k nam ob pojavu neželenih učinkov, ki so lahko nevarni za zdravje.

»Ženske v obdobju menopavznega prehoda moramo spodbujati tudi k spremembi življenjskega sloga. Vzpodbuditi jih moramo k rednemu telesnemu gibanju in zdravi, s t. i. fitoestrogeni, nenasičenimi maščobami in vitamini bogati prehrani.«

Povsem drugačna zgodba je t. i. »fitoterapija«, preskušeno lajšanje klimakteričnih težav z rastlinskimi učinkovinami. Dolgoletno tradicijo na tem področju imata naravno zdravilo iz grozdnate svetilke in kakovostna prehranska dopolnila s t. i. izoflavoni, ki jih pridobivajo iz soje in črne detelje. Učinkovine so preverjene v številnih kliničnih raziskavah, potrjena je tudi varnost. V strokovni literaturi zasledimo tudi nekaj raziskav, ki potrjujejo koristnost uživanja maščobnih kislin omega 3 in višjih odmerkov denimo vitamina E v tem obdobju.

Kaj lahko ženska preventivno stori oziroma kako lahko ravna, da blaži, omili ali celo prepreči večino omenjenih težav?
Ženske v obdobju menopavznega prehoda moramo spodbujati tudi k spremembi življenjskega sloga. Vzpodbuditi jih moramo k rednemu telesnemu gibanju in zdravi, s t. i. fitoestrogeni, nenasičenimi maščobami in vitamini bogati prehrani. Fitostrogeni in vitamini se nahajajo v številnih rastlinah, koristne nenasičene maščobne kisline pa v morskih ribah in v manjšem deležu tudi v nekaterih rastlinah (npr. lanu). Fitoestrogeni imajo ugoden učinek, podoben estrogenu, čeprav niso hormoni in ženskam lahko uspešno pomagajo pri lajšanju klimakteričnih težav.

Za konec še kakšen nasvet, kako naj se ženska pripravi na menopavzo, da bo ta potekala čim manj moteče?
Ženske bi morale o menopavzi in možnih težavah vedeti čim več, saj je to edini način, da se lahko z njimi ustrezno spoprimejo. Menopavza res pomeni slovo od rodnega obdobja, vendar ženske čaka še tretjina življenja. Današnja pričakovana življenjska doba žensk je namreč več kot 80 let. Skrajni čas je, da ženske nekaj naredijo zase, da ne posvečajo pozornosti zgolj družini in službi, pač pa v središče končno postavijo sebe. Kakovost življenja bo ohranjena z redno vadbo, prehrano in sprejemanjem slehernega dne kot dragocenega. Obisk ginekologa bo odpravil različne dileme in dvome ženske, istočasno pa vsaki ženski omogočil zanjo najprimernejši način zdravljenja oziroma lajšanja težav.



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Težava, ki pesti veliko žensk



Intervju: Polona Podnar, dr. med., spec. gin. in por.

Zdrs medeničnih organov je težava, ki prizadene kar 30 do 50 odstotkov žensk. Pogosta je pri starejših ženskah, saj postajajo z leti mišice medeničnega dna ohlapnejše, pojavi pa se lahko tudi že pri mlajših, običajno po vaginalnem porodu, če pride do poškodb medeničnega dna. Simptomi se ne pojavijo vedno, pri blažjih stopnjah jih lahko sploh ni in tudi ni potrebna nobena terapija. Pri težjih stopnjah zdrsa pa so lahko zelo neprijetni: bolečine v trebuhu in hrbtenici, uhajanje urina, ponavljajoča se vnetja sečil, občutek teže in kot da bo »nekaj padlo iz nožnice«. Pri popolnem zdrsu maternice v nožnico lahko ta delno ali v celoti pogleda navzven, vendar so takšni primeri zelo redki. O težavah, ki jih povzroča zdrs medeničnega dna, smo se pogovarjali s strokovnjakinjo Polono Podnar, dr. med., specialistko ginekologije in porodništva.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Nam lahko opišete, kako pride do zdrsa medeničnih organov?
Normalno lego medeničnih organov – maternice, nožnice, sečnega mehurja in spodnjega dela črevesa – na eni strani omogoča mišično-vezivno tkivo medeničnega dna, ki jim daje oporo s spodnje strani, na drugi strani pa so tu še vezivne strukture, ki z zgornje strani nekako »vežejo oziroma obešajo« te organe na medenico. Tako organi ostajajo znotraj medenice tudi v primeru večjih naporov. Na vezi, ki držijo maternico »od zgoraj«, pravzaprav ne moremo bistveno vplivati, pa tudi v primeru, da so zelo ohlapne, lahko zdrs prepreči močno medenično dno. Kadar pa je medenično dno zelo ohlapno, pride do zdrsa medeničnih organov navzdol: pri zdrsu maternice se ta spusti v nožnico, pri čemer se včasih pomakne do vhoda v nožnico, lahko pa pogleda v celoti navzven. Pri bolnicah, ki so imele odstranjeno maternico, lahko pride tudi do zdrsa (prolapsa) vaginalne kupole. Kadar se zaradi slabe oziroma ohlapne sprednje stene nožnice in posledično slabe opore mehurju ta povesi, govorimo o cistokeli (kila mehurja), podobno pa pri oslabeli in ohlapni zadnji steni nožnice pride do izbočenja črevesja v nožnico (rekto- ali enterokela).

Kateri so vzroki za nastanek povešene maternice?
Vzroki so različni: poškodbe medeničnega dna med porodom, zlasti kadar gre za dolgotrajen porod, večje raztrganine presredka, veliko porodno težo novorojenca ... Vzroki zanjo so tudi povečana telesna teža, povečan pritisk v trebušni votlini, ki nastane zaradi dolgotrajnega dvigovanja težkih bremen, dolgotrajne stoje, kroničnih obolenj dihal s hudim dolgotrajnim kašljem. Povešena maternica nastane tudi zaradi postmenopavzalne spremembe zaradi pomanjkanja estrogena, zelo pomembna pa sta tudi genetska predispozicija in način življenja. Včasih namreč pride do zdrsa tudi pri ženskah, ki nimajo nobenih dejavnikov tveganja, medtem ko nekatere kljub številnim porodom in drugim rizičnim dejavnikom nimajo nobenih težav.

Ali se ta težava lahko pojavi tudi že pri mlajših ženskah?
Zdrs maternice se lahko pojavi tudi pri mlajših ženskah, običajno po porodu. Kot rečeno, pomembna je dedna predispozicija, pa tudi način življenja, ki pripomore k oslabelosti mišično-vezivnih struktur medeničnega dna že v mladih letih: nepravilna prehrana in premalo gibanja, kar nato skupaj s porodno poškodbo lahko privede do takšne oslabelosti tkiv, da medeničnim organom ne nudijo več zadostne podpore in posledično »zlezejo« navzdol že kmalu po porodu.

Kateri so simptomi za povešeno maternico?
Ženske z manjšim zdrsom maternice, pa tudi z manjšo cisto- ali rektokelo, praviloma nimajo težav in jih na to opozori ginekolog ob pregledu. Kasneje pa se lahko pojavi občutek teže ali bule v medenici in občutek, kot da bo »nekaj padlo ven«, bolečine med spolnim odnosom, bolečine v hrbtenici, pa tudi pogostejše okužbe mehurja in uhajanje urina.

V katerih primerih je treba to težavo zdraviti? Kakšna je terapija?
Stanje ni življenjsko ogrožajoče, zato kakšna posebna terapija ni potrebna, dokler ženska nima težav. Vsekakor pa je nujna skrb za zdravo in čvrsto medenično dno, torej zdrava prehrana, redna zmerna telesna vadba, ohranjanje ustrezne telesne teže, predvsem pa redno in pravilno izvajanje vaj za mišice medeničnega dna – Keglove vaje. Ob začetnih težavah, ko ženske navajajo predvsem občutek nelagodja, lahko zelo dobro in učinkovito pomaga magnetoterapija, s katero lahko vsaj do neke mere vplivamo tudi na vezivne strukture nekoliko bolj v globini medenice; s tem ko tkivo postane bolj čvrsto in ne tako ohlapno, tudi občutek nelagodja izgine. Pri manjši cistokeli je včasih učinkovita tudi laserska termoliza, ki s pomočjo fototermalnega učinka skrči kolagenska vlakna vezivnega tkiva in učvrsti tkivo nožnice, s tem pa se lahko stopnja kile precej zmanjša. Z omenjenimi ukrepi se lahko kakovost življenja močno izboljša, pa tudi operativno terapijo lahko odložimo za kar nekaj časa. Vedeti pa moramo, da so učinkoviti le, če se jih lotimo pravočasno in z njim nadaljujemo praktično do konca življenja.

V katerih primerih je potrebno operativno zdravljenje? Ali je potrebna odstranitev maternice?
Operativna terapija pride v poštev pri popolnem zdrsu maternice, ko ta delno ali pa v celoti pride preko vhoda v nožnico ali pri veliki cisto- ali rektokeli. V takšnih primerih so tudi težave velike in jih lahko rešimo le z odstranitvijo maternice, v primeru cisto- ali rektokele pa s tako imenovano plastično operacijo nožnice. Tudi v tem primeru po končani rehabilitaciji svetujemo skrb za čvrste mišice medeničnega dna, saj se težave sicer lahko kaj hitro ponovijo.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, www.alfaestetica.si

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence , ohlapne nožnice,cistokele in rektokele z laserjem Fotona Er: Yag

Poseg opravlja *Maja Merkun, dr.med., spec. gin in porodništva*

5 izdelkov v 1: intenzivna pomlajevalna krema, ki zmore vse

Si predstavljate, da bi lahko namesto kreme proti gubicam, vlažilne kreme, korektorja, podlage za make up in nočne kreme uporabljali samo en izdelek? No, sedaj je to mogoče!

*Trenutno najbolj zaželena pomlajevalna krema **Lux-Factor 4D Hyaluron**, ki je v rekordnem času navdušila že več kot 15 tisoč Slovenk, namreč zmore vse. Deluje že po 2 tednih uporabe in učinkovito gladi gube ter tanke linije okrog oči, ust in na čelu, ki se jim je po 30. letu starosti nemogoče izogniti. 100 % naravna krema poskrbi, da je koža dobro navlažena in preprečuje njeno izsušitev. Poleg tega, da jo lahko uporabljate tako zjutraj kot ponoči, pa služi tudi kot odlična podlaga za obstojen make up.*



Zakaj jo obožujemo?

Koži na obrazu vrača svežino in mladosten videz ter najbolj učinkovito gladi gube, vsebuje pa tudi izredno kakovostno mandljevo olje, ki na naraven način nahrani kožne celice, spodbudi njihovo delovanje in tako izboljšuje strukturo kožo ter poskrbi za njen enakomeren tonus.



Kako deluje?

*Idealna kombinacija 100 % naravne hialuronske kisline in senzacionalne 4D Anti-Wrinkle formule proti gubicam zagotavlja, da je Lux-Factor 4D Hyaluron krema varna in dokazano učinkovita terapija proti gubam. S klinično in dermatološko testirano formulo se uvršča med najučinkovitejše inovacije v kozmetični industriji za zmanjševanje gub in preprečevanje staranja kože. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v Lux-Factor 4D Hyaluron kremi proti gubam prodrejo v globlje plasti kože, tako da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od znotraj navzven. S slednjim poskrbijo za naravni **botoks** učinek in mladosten videz kože. Patentirana formula 4D Hyaluron s preizkušenimi sestavinami spodbuja naravni proces obnavljanja povrhnjice, idealna kombinacija učinkovin pa kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi, zato je ob redni uporabi kreme 4D Hyaluron napeta in sijoča.*



Pred in po 2 tednih uporabe kreme proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron

Bi najboljšo pomlajevalno kremo Lux-Factor 4D Hyaluron želeli preizkusiti tudi vi, a ne zaupate nakupovanju preko spleta?

*Ne skrbite, ker je blagovna znamka **Lux-Factor** tako prepričana o kakovosti svojega izdelka, vam v roku 30 dni celo povrnejo denar, če s kremo ne bi bili zadovoljni. Prav zdaj jo lahko po promocijski ceni s kar **50-odstotnim popustom** naročite na **Lux-Factor.com** ali na brezplačni telefonski številki **080 64 69**.*

Za še dodatnih 10 % popusta ob naročilu vpišite kodo ABC10.



Natalija Verboten, pevka

»Na obrazu imam izredno občutljivo kožo in zato sem zelo pozorna, ko izbiram kremo za nego obraza. Moram priznati, da je krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron zadetek v polno! Že po dveh tednih redne uporabe sem namreč opazila razliko – gubice so bile manj vidne, koža pa bolj čvrsta, navlažena, osvežena in sijoča.«

Oglasno sporočilo



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



ABC

A Brez jeter ni življenja.

B Zaščitite jetra z zdravo uravnoteženo prehrano, redno telesno dejavnostjo in zmernostjo pri pitju alkoholnih pijač.

C Zdravilo, ki bi učinkovito zdravilo zamaščena jetra, trenutno še ne obstaja.

Maščobna okvara jeter

Nikoli ne slišimo, da bi kdo potarnal, da ga bolijo jetra, čeprav je neizmerno pomemben organ, ki opravlja številne funkcije. Kljub temu da so jetra sposobna naravne regeneracije, lahko zaradi konstantnega in dolgotrajnega nepravilnega načina življenja pride do maščobne okvare. Zakaj natančno in kako to preprečiti oziroma pozdraviti, smo povprašali Mojco Ribnikar, dr. med., iz Gastroenterološke interne klinike UKC Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek bi vas prosila za kratek oris pomena jeter. Kakšne so njene funkcije?
Jetra so največja kemična tovarna človeškega organizma in največji razstrupljevalec našega telesa. V njih potekajo številni pomembni presnovni procesi, lahko rečemo, da brez jeter ni življenja.

Kakšni so prvi simptomi zamaščenih jeter in do česa pride, če se ne zdravimo? Kot pri večini bolezni je najbrž več različnih faz.
Lahko rečemo, da so zamaščena jetra tihi ubijalci in notranji odraz nezdravega življenjskega sloga modernega časa. Bolezen namreč poteka brez zunanjih simptomov in znakov, ki bi bolnika pripeljali k zdravniku. Lahko pa napreduje in vodi v jetrno cirozo in njene zaplete, kot so: otekanje v trebuh ter noge, krvavitve iz prebavil, zmedenost, ponavljajoče se okužbe, odpovedovanje ledvic ter pljuč in tudi jetrno celični rak.

Kaj sploh pomeni, da so jetra zamaščena? Kaj se dogaja v njih?
O zamaščenih jetrih govorimo, kadar maščobe presežejo pet odstotkov teže jeter. Maščobe se nabirajo v jetrnih celicah (hepatocitih) in ovirajo njihovo delovanje. Kadar je nabiranju maščob v jetrnih celicah pridruženo vnetje, govorimo o steatohepatitisu, ki lahko vodi v fibrozo (brazgotinjenje) in cirozo (preustroj) jeter.

Lahko natančneje spregovoriva o vzrokih za to bolezen? Najbrž je – kot omenjate – poglaviten način življenja. Kaj lahko privede do tovrstnega obolenja oziroma kako lahko preventivno ravnamo, da do tega ne pride?
Bolezen je povezana z metabolnim sindromom, ki je posledica sodobnega nezdravega načina življenja in vključuje še centralno debelost, sladkorno bolezen, zvišane krvne maščobe in zvišan krvni tlak. Zato je za preprečevanje in zdravljenje te bolezni najpomembnejši zdrav življenjski slog: zdrava uravnotežena prehrana, redna vsakodnevna telesna dejavnost in zmernost pri pitju alkoholnih pijač.

Omenjate pitje alkohola. Sva lahko nekoliko bolj natančni, saj vemo, da skoraj vsak kdaj popije kakšen kozarček. Kolikšna količina ogroža jetra?
Še sprejemljiva količina alkohola, ki ne ogroža jeter, je ena enota (10 g) alkohola na dan za ženske in do dve enoti alkohola na dan za moške. Eno enoto alkohola npr. vsebuje en deciliter vina oz. malo pivo ali šilce žganja.

Tudi nekatera prehranska dopolnila, ki so vse bolj popularna in se jih ljudje pogosteje poslužujejo kot včasih, naj bi imela škodljive učinke na jetra. Na kaj moramo biti pozorni pri tem?
Zdrava uravnotežena lokalno pridelana hrana zadosti prav vsem potrebam organizma po hranilnih snoveh, zato prehranskih dopolnil v resnici ne potrebujemo. Posebej nevarni so shujševalni pripravki, ki so večinoma povsem neučinkoviti, pogosto pa tudi nevarni, saj lahko pripeljejo celo do odpovedi jeter, a so ti primeri na srečo redki.

Glede na simptome se posameznik odpravi na pregled k osebnemu zdravniku. Kako pa potem poteka samo diagnosticiranje zamaščenosti jeter?
Kot že rečeno, bolezen navadno poteka brez simptomov in znakov in jo največkrat odkrijemo naključno, npr. pri sistematskem zdravniškem pregledu, ko v krvi najdemo zvišane vrednosti jetrnih encimov. Bolezen navadno

lahko potrdimo z ultrazvočnim pregledom trebušnih organov in izključitvijo drugih vzrokov patoloških vrednosti jetrnih encimov, kot so okužbe z virusom hepatitisa B in C, nekatere imunske in presnovne jetrne bolezni ter bolezni jetrnega žilja. Če diagnoza po opravljenih krvnih preiskavah in ultrazvoku trebuha ni jasna, se lahko odločimo še za biopsijo jeter.

Pa vendarle naj bi bil pokazatelj bolezni jeter napihnjen trebuh ali pa kopičenje maščob okoli njega, tudi bolečine v trebuhu. Je to v tako majhnem odstotku, da to spregledamo?

Otekanje v trebuh in noge oziroma nabiranje proste tekočine (ascitesa) v trebušni votlini je lahko znak napredovale jetrne bolezni oziroma eden od najpogostejših zapletov jetrne ciroze. Nabiranje vode v trebuhu lahko spremljajo tudi bolečine, ki so lahko posledica naglega nabiranja tekočine v trebušni votlini, ali pa odraz okužbe. Bolniki z jetrno cirozo imajo namreč oslabljen imunski sistem, tako da so okužbe pri njih pogoste, resne in nemalokrat smrtne.

Sicer pa slišimo tudi, da rumene oči oziroma natančneje beločnice ali obarvanost obraza nakazujeta na obolenje jeter. To sploh drži?

Zlatenica oziroma rumeno obarvanje kože in beločnic je tako kot nabiranje tekočine v trebuhu eden najpogostejših znakov jetrne ciroze, lahko pa tudi drugih jetrnih bolezni, kot so virusni hepatitisi (okužba z virusom hepatitisa A, B in C), imunske in presnovne bolezni jeter, jetrni tumorji in okvare jeter zaradi zdravil. Zlatenica je lahko tudi posledica motnje v odtoku žolča iz jeter zaradi v žolčnih poteh zagozdenih žolčnih kamnov ali pritiska različnih struktur na žolčne poti, kot so tumorji trebušne slinavke in povečane bezgavke v tem področju. Zlatenica je lahko tudi znak krvne bolezni ali pa povsem nenevarna encimska motnja, ki ne potrebuje zdravljenja. Velja, da je zlatenica (rumeno obarvanje kože in beločnic) resen bolezenski znak in zahteva obisk pri zdravniku.

Ob tem ne smemo prezreti niti simptomov, kot so nenehna utrujenost, poslabšana koncentracija in pomanjkanje apetita. To so lahko simptomi tudi za marsikatero drugo obolenje, pa vendarle je prav, da v takšnih primerih ljudje obiščejo zdravnika, ki bo preveril tudi delovanje jeter, kajne?

Utrujenost, pomanjkanje apetita in zmanjšanje koncentracije so zelo splošni simptomi, značilni za mnogo bolezni, pojavljajo se sicer tudi pri boleznih jeter, vendar niso vodilni simptom. Zdravnik se bo na osnovi pogovora z bolnikom (anamneze) in kliničnega pregleda odločil, ali bo preveril tudi delovanje jeter.

Kako pa potem poteka zdravljenje maščobnih jeter?

Zdravila, ki bi učinkovito zdravila zamaščena jetra, trenutno še ni. Edina res učinkovita terapija je zdrav življenjski slog, kar je precej zahtevnejše od jemanja tablet. Naj ponovim: jejmo zdravo uravnoteženo lokalno pridelano hrano, poskrbimo za redno vsakodnevno telesno dejavnost in bodimo zmerni pri pitju alkoholnih pijač.

Jetra razgrajujejo maščobe, ki jih zaužijemo. Večina od nas "predobro" je. Prav tako so v preteklosti raziskave že kazale, da Slovenci kar radi pogledajo v kozarček in se meram alkohola, ki ste jih omenili, kar malce posmehujejo. Ob tem lahko izpostavimo, da smo vsaj športen narod in da se v povprečju gledano veliko prebivalk in prebivalcev naše države ukvarja s športom. Kaj to na koncu pomeni, če vse skupaj seštejemo in gledamo na splošno, ali ima veliko Slovenk in Slovencev zamaščena jetra?

Zaradi nespornega dejstva, da imamo vrhunske športnike, še nismo športni narod. Predobro jemo, preveč alkohola popijemo in premalo se gibljemo. Sprehajanje po trgovskih centrih z vmesnimi postanki na klepetu ob kavici ni primerna telesna dejavnost, pa tudi če jo izvajamo vsak dan. Če vse skupaj seštejemo in gledamo na splošno, ima veliko preveč Slovenk in Slovencev zamaščena jetra.

Ali vas vsaka hrana napenja? Ali ste utrujeni? Imate probleme s hormoni? Imate občutek, da vaša spolna moč ni več taka?

Vaše zdravje, naša skrb!

OČSTITE SVOJA JETRA!

NOVO!

Liver protect formula

Edinstvena formula, raziskave slovenskega zdravnika.





Liver protect formula je proizvod, ki ga je razvil slovenski zdravnik **prim. dr. Tomislav Majić.** *Lahko bi rekli, da je ta proizvod njegovo življenjsko delo. Poleg izjemnih sestavin je prednost proizvoda Liver protect v tem, da so sestavine v kapsulah vezane na fosfolipide in tako jih naše* ***telo zelo dobro absorbira****. To je na tem področju NOVOST.*

Katere funkcije opravljajo jetra:

- Pomagajo očistiti telo različnih strupenih in škodljivih odpadnih snovi
- Uravnavajo presnovo krvnega sladkorja
- Tvorijo žolčne kisline, ki so potrebne za presnovo maščob v tankem črevesju
- Dolgoročno shranjujejo v maščobah topne vitamine A, D, E in K ter vitamin B12
- Jetra so tudi prava kemijska tovarna, ki presnavlja življenjsko pomembne beljakovine, kemijske snovi potrebne za strjevanje krvi, uravnavajo nivo holesterola in presnavljajo nekatere hormone kot so aldosteron, testosteron in estrogen. Preveč aldosterona zadržuje natrij in znižuje kalij, kar lahko zviša krvni tlak in negativno vpliva na delovanje srca in ožilja.

Proizvod lahko naročite na: **www.biostile.si**, **080 88 44**, **info@biostile.si**, ter v vseh bolje založenih specializiranih trgovinah in lekarnah in na **You Tube kanalu Biostile Slovenia: Vaše zdravje, naša skrb 4 Jetra;** Biovis d.o.o, Dolinska 1A, Mercator center, Koper



100. številka že v prodaji!

- 30 %

za letno naročnino

Šest številk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC100

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. marca 2017



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Opravljanje večine običajnih življenjskih opravil je pri bolnikih z idiopatsko pljučno fibrozo velik napor.

B Bolezen se pri vsakem bolniku kaže drugače, največkrat je potek neznan.

C Ob poslabšanju funkcije dihanja je možno zdravljenje s tekočim kisikom na domu.



Pljučna fibroza

Idiopatska pljučna fibroza (IPF) je bolezen neznanega vzroka, ki povzroča brazgotinjenje pljuč oziroma pljučnega tkiva. Najpogosteje jo ugotavljajo pri starejših moških, vendar zbolijo tudi ženske. Eno od njih smo obiskali, da bi iz prve roke izvedeli malce več o tej, sicer nekoliko manj poznani bolezni. Z nami se je prijazno pogovarjala 66-letna Bojana Lieber.

Avtorica: **Katja Štucin**

Naravni potek bolezni se med posameznimi bolniki lahko precej razlikuje, predvsem pa je zelo nepredvidljiv. Katere simptome ste vi na začetku navajali, da so vam zdravniki diagnosticirali to bolezen?
Na preglede, najprej h kardiologu in kasneje k pulmologu, me je napotila osebna zdravnica, ker nisem prenehala s kašljanjem po nekem močnejšem prehladu. Istočasno se mi je pojavljal povišan utrip že v mirovanju in predvsem ob vsakem najmanjšem naporu. Vedno večjo oviro pa mi je predstavljala hoja po stopnicah.

Kako dolgo je trajalo, da so ugotovili, da gre za IPF? Koliko zdravnikov, specialistov ste obiskali? Je šlo za sodelovanje osebnega zdravnika, klinika pulmologa, patologa, radiologa, še koga, mogoče? Koliko pregledov ste imeli v ta namen?
Od prvih pregledov do diagnoze je preteklo kar dve leti, saj sem opravljala preglede pri kardiologu in pulmologu. Povsod so bile dolge čakalne dobe, meni pa se je stanje slabšalo. Pulmolog me je poslal na CT pljuč in na osnovi posnetkov že posumil, da imam IPF. Poslal me je na dodatne preiskave v bolnišnico Golnik, kjer so mi to diagnozo tudi potrdili.

Kdaj pa so vam pravzaprav postavili diagnozo? Kako ste takrat sprejeli to informacijo?
Diagnozo IPF so mi potrdili marca 2015. Sem pa to sprejela kot dejstvo in stanje, v katerem sem se znašla. Nisem paničen človek in vem, da se je treba v največji možni meri stanju prilagoditi. Zaupam pa strokovnosti naših zdravnikov in sem prepričana, da se odločajo za meni najustreznejši način zdravljenja oziroma ukrepe za upočasnjevanje napredovanja bolezni.

Bolniki z IPF imajo močno zmanjšano toleranco za napor, kar posledično povzroča pomembno zmanjšanje kakovosti življenja. Kakšen vpliv ima bolezen na vaše življenje?
Toleranca na napor se resnično izredno zmanjša. Šele s to boleznijo spoznaš, kaj vse človek počne nezavedno, samoumevno … Zdaj je namreč opravljanje večine običajnih življenjskih opravil velik napor. Na mojo srečo sem se že leta 2015 preselila v oskrbovano stanovanje in s tem odpravila kar nekaj težav. Imam manjše, prilagojeno stanovanje, garažno mesto v kleti, kamor me pripelje dvigalo. S slednjim se lahko izognem hoji po stopnicah, imam možnost potrebne pomoči s strani Doma starejših občanov Bokalci, ki ima koncesijo v našem bloku.

Kako pa je videti vaš dan, kaj radi počnete? Kaj vas veseli? Koliko časa lahko s prenosno enoto kisika preživite tudi zunaj vašega doma?
S prenosno enoto kisika sem lahko zunaj doma do 10 ur, vendar do zdaj še nisem bila toliko časa. Lahko pa z njo normalno vozim avto, kar mi daje občutek svobode in neodvisnosti. Opravila zunaj doma me kar precej utrudijo, kljub uporabi kisika, tako da jih dobro načrtujem in opravim v najkrajšem možnem času, nikoli pa nisem odsotna več kot tri do štiri ure skupaj. Živim "normalno" upokojensko življenje, rešujem križanke, berem, gledam televizijo, družim se s sosedi v bloku. Opravljanje vsakodnevnih gospodinjskih del, vzdrževanje stanovanja in osebne higiene mi vzamejo toliko energije, da med posameznimi opravili veliko počivam. Pri vsem tem pa mi pomagajo prijatelji, sosedje in delavci DSO Bokalce.

Se vam zdi, da imate dovolj strokovne podpore pri premagovanju težav, ki jih ta bolezen prinaša?
Želela bi je več. Vendar se bolezen pri vsakem bolniku kaže drugače, največkrat je neznan potek in so težave nepredvidljive, tako da je vsak bolnik najbolj odvisen sam od sebe. Potrebno se je "poslušati" in tako najti najugodnejši način reševanja težav.

V primeru, da naletim na težavo, ki je ne morem oz. ne znam rešiti sama, se lahko vedno obrnem na zdravnike v bolnišnici na Golniku. Tam so mi diagnozo postavili, tam me zdravijo in mi tudi v primeru težav vedno prijazno pomagajo, če je mogoče po telefonu ali pa mi svetujejo, kaj naj naredim.

Kako pa vpliva na življenje vaših bližnjih? Vam pomagajo?
Nimam družine in živim sama. Imam pa nekaj resničnih prijateljic in čudovite sosede. Ker – kot rečeno – živim v oskrbovanem stanovanju, kjer so sostanovalci v bloku vsi starejši,

dobro razumejo, kaj je bolezen. Nudijo mi tako telesno kot duševno pomoč. Na mojo željo pa mi potrebno pomoč zagotavljajo tudi delavci Doma starejših občanov Bokalci.

Ste razmišljali o morebitnih vzrokih za pojav bolezni? Ste imeli takšno delo, da ste bili izpostavljeni kemikalijam, prahom, morda dimu? Je imel morda kdo v vaši družini že tovrstno bolezen?

Nič takega, kar navajate, nisem počela v življenju. Pojasnjeno mi je bilo, da je IPF bolezen neznanega vzroka, zato se nisem ukvarjala z možnimi vzroki za pojav pri meni, nimam pa tudi nobene informacije, da bi kdo od bližnjih sorodnikov, ki jih ni več, imel podobno bolezen.

Kot ste izpostavili, gre za bolezen neznanega vzroka. Obstajajo pa tudi faktorji, ki lahko povečajo nevarnost nastanka bolezni, med njimi tudi kajenje. Lahko vprašam, ali ste kadilka?

Kadila sem v mladih letih, ko je bilo kaditi "nujno", vendar že 17 let ne kadim. Za prenehanje sem se odločila sama.

Kako vas zdravijo oziroma na kakšen način poskušajo upočasniti slabšanje pljučne funkcije?

Maja 2015 sem začela prejemati zdravilo, ki ga dobro prenašam. Zdravilo naj bi potek bolezni upočasnilo, ima pa kup različnih hudih stranskih učinkov. Na slednje sem bila opozorjena in se z njimi spopadam po svojih najboljših močeh. Najbolj neprijetna je intoleranca oziroma občutljivost na svetlobo. Preživela sem že tudi resne opekline zaradi svetlobe in dolgo časa iskala pravo učinkovino za lajšanje. Najučinkovitejša zaščita so sicer dolga oblačila, klobuk oziroma slamnik, rokavice in krema z najvišjim zaščitnim faktorjem, predvsem pa izogibanje svetlobi v največji možni meri.

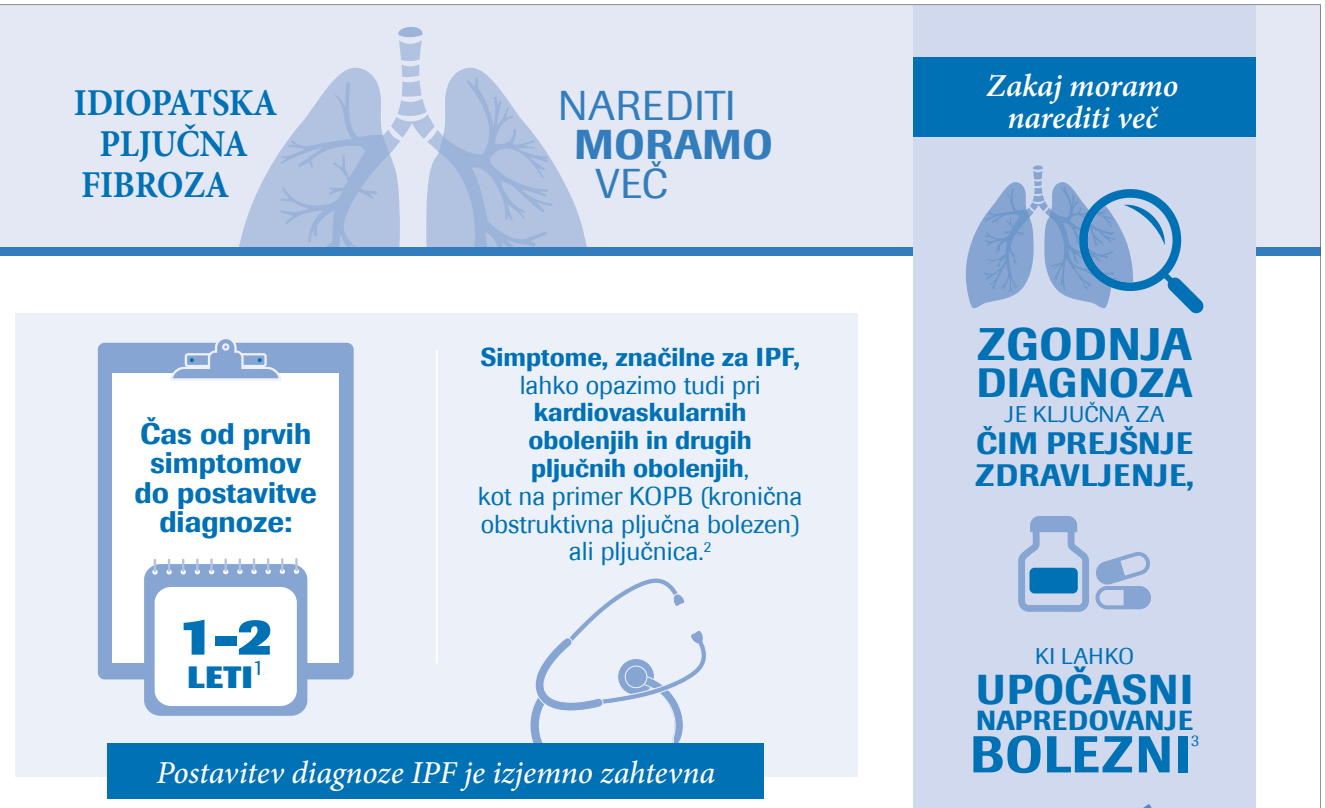
Kljub temu da ste tako rekoč privezani na kisikovo jeklenko, se radi smejete, ste optimistični?

Letos januarja se mi je poslabšala funkcija dihanja in začela sem z zdravljenjem s tekočim kisikom na domu. Novi sistemi za tekoči kisik na domu in prenosne enote za gibanje zunaj doma so že zelo izpopolnjene in zato tudi lahko uporabne. Kisik mi omogoča lažje dihanje in opravljanje najnujnejših opravil za samostojno življenje. Je pa potrebna prilagoditev na povsem drugačen način življenja, vendar če iščeš prednosti in se ne smiliš sam sebi, je vse lažje.

Objavo članka je omogočila družba Roche, ki pa v vsebino ni posegala.

IPF

Natančna postavitev diagnoze IPF je zelo zahtevna. Potrebna je radiološka, včasih tudi histološka potrditev bolezni. Ključno vlogo igra visokoločljivostna računalniška tomografija. Postavitev diagnoze temelji tudi na izključitvi vseh možnih znanih vzrokov za to bolezen, kot so na primer sistemske bolezni veziva, ki lahko prizadenejo pljuča, preobčutljivostna vnetja kot denimo farmarska pljuča, terminalne stadije sarkoidoze. Postavitev diagnoze IPF je mogoča le s timskim pristopom – nujno je sodelovanje klinika pulmologa, patologa, radiologa. Vsi morajo imeti primerno teoretično znanje in dovolj kliničnih izkušenj na področju intersticijskih pljučnih bolezni. Bolniki z IPF imajo sicer močno zmanjšano toleranco za napor, kar posledično povzroča pomembno zmanjšanje kakovosti njihovega življenja. Vsi bolniki suho kašljajo in navajajo napredujočo težko sapo, in sicer najprej pri telesnih obremenitvah, nato pa že v mirovanju. IPF ima žal slabo prognozo in zelo omejene možnosti zdravljenja z zdravili. Pri vsakem bolniku stroka individualno presoja glede zdravljenja, ob upoštevanju potencialnih koristi in stranskih učinkov. Glavni namen zdravljenja je upočasnitev njenega napredovanja oziroma upočasnitev slabšanja pljučne funkcije. Bolezen namreč ni ozdravljiva.





ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

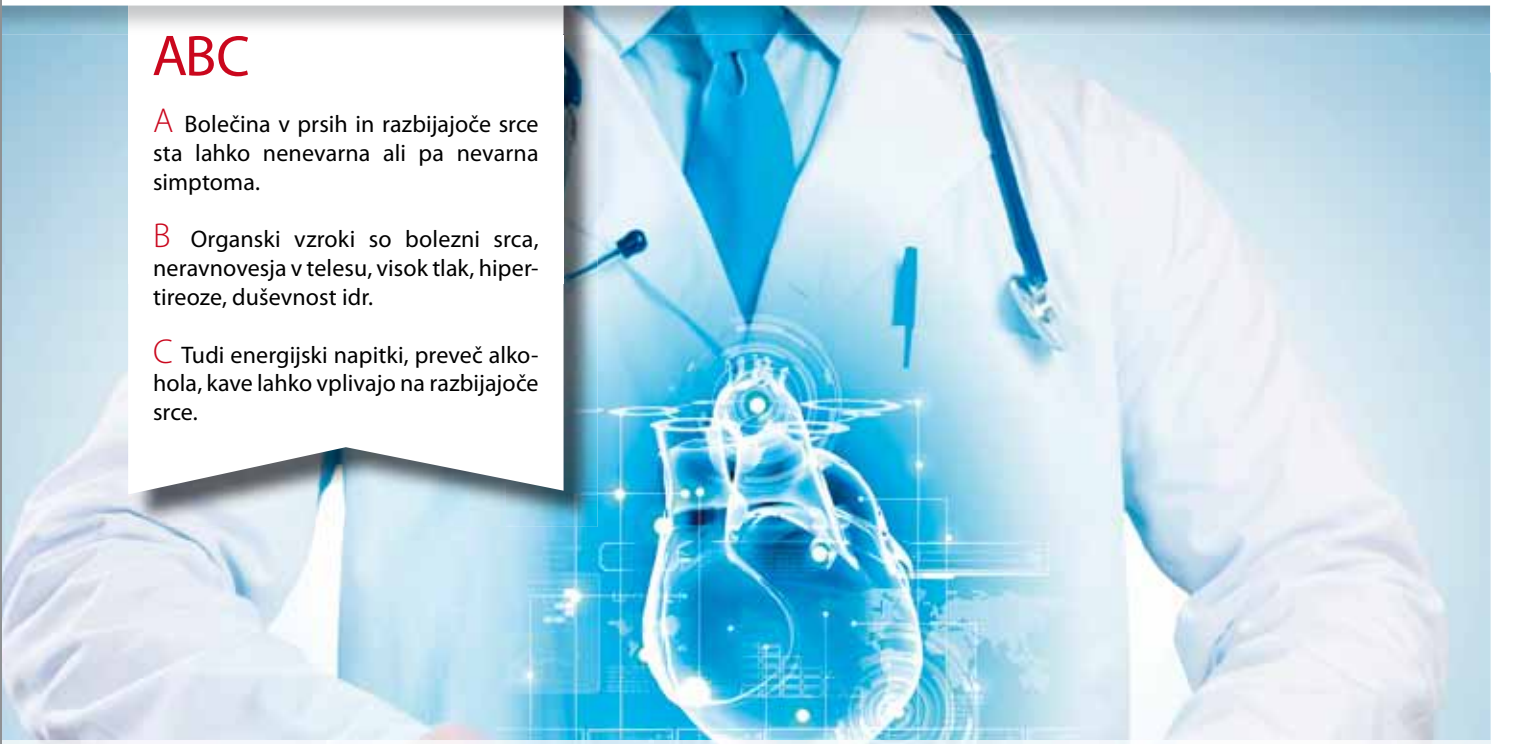
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Bolečina v prsih in razbijajoče srce sta lahko nenevarna ali pa nevarna simptoma.

B Organski vzroki so bolezni srca, neravnovesja v telesu, visok tlak, hipertireoze, duševnost idr.

C Tudi energijski napitki, preveč alkohola, kave lahko vplivajo na razbijajoče srce.



Prisluhnimo utripom srca

Ahatne polže so v neki raziskavi razdelili v dve skupini. Ena skupina teh drobnih mehkužcev je vdihovala onesnažen zrak, druga pa neoporečnega. Pri prvi skupini polžev so zaznali hitrejše bitje srca. Tudi človeško srce je občutljivo na zunanje in notranje dejavnike. Imamo le enega in to je v desetletjih našega življenja precej aktivno – v sedmih desetletjih življenja utripne kar okrog 2,5-miljardkrat. Kaj se zgodi, če naša srčna mišica nemirno razbija v zanjo neobičajnem ritmu?

Avtorica: **Andreja Hergula**

Skrči se okrog 70-krat v minuti

Srce je votel mišični organ, ki s svojim ritmičnim krčenjem omogoča in uravnava krvni obtok. Skrči se okrog 70-krat v eni minuti, v sedemdesetih letih življenja to nanese kar okrog 2,5-miljardkrat. Ljudje smo dostikrat brez volje, energije, zato bi nam moralo biti srce za vzgled. Srčna aktivnost, ki smo jo navedli, je optimalna. Kaj pa, ko nam srce razbija neenakomerno, ko nas pri srcu boli, ko začutimo, da je padlo iz svojega ritma?

Kar k zdravniku

Prim. asist. dr. Robert Marčun vsak občutek razbijanja srca in prsno bolečino jemlje resno. »To sta dva simptoma, ki potrebujeta obravnavo pri zdravniku. Najprej je treba s preiskavami ugotoviti, za kakšno motnjo ritma gre in kaj je vzrok bolečine.« Simptoma sta lahko sicer nenevarna, lahko pa sta simptoma drugih, nevarnejših bolezenskih stanj.

Srce lahko poči

Srce lahko poči ne le metaforično, ko s frazo »počilo ji je srce« razložimo, da se je osebi zgodila velikanska tragedija, temveč je »počeno srce« tudi medicinski pojav. Gre za infarktu podobno stanje, ki mu rečemo kateholaminski eksces. Ne gre za zamašitev srčne mišice, temveč za spremembo mikrocirkulacije živčnih končičev. Stanje, ki je pogostejše pri ženskem spolu, ima lahko dobro prognozo, ni nujno, da se konča najslabše.

Ob bolečini tudi vrtenje

Bolečina v prsih je lahko znak akutnega srčnomišičnega infarkta in je zelo huda. Bolniki jo kažejo za prsnico, lahko pa izžareva tudi na vrat, spodnjo čeljust in levo roko do mezinca, včasih tudi v zobovje, gornjo čeljust in v zgornji del trebuha. Ker pride do pomanjkanja kisika v srčni mišici, je bolečina enakomerna, huda, tišči, peče, žge – nikdar ne zbada. Na bolečino ne vpliva ne dihanje, ne gibanje in pritisk na prsni koš. Bolnika bolečina stiska in nanj pritiska. Lahko se pojavijo tudi vrtoglavica, težka sapa, omedlevica, močno in naglo razbijanje srca ter potenje.

Bolečina in razbijanje zaradi srčnih težav

Bolečina in razbijanje srca se lahko pojavita zaradi strukturnih in drugih bolezni srca, elektrolitskih motenj. Med takšna stanja spada tudi vnetje osrčnika. Gre za ostro, zbadajočo bolečino, ki se okrepi ob kašlju ali spremembi položaja telesa.

Če se natrga glavna žila odvodnice, je bolečina nenadna in zelo huda. Sprva se pojavi za prsnico, kasneje pa se širi v hrbet med lopatici in navzdol, lahko v smeri poteka aorte v trebuh.

Pri pljučni emboliji bolnik bolečino občuti na obrobju prsnega koša in ne za prsnico. Po nekaj urah ali dneh se značaj bolečine spremeni, ta postane ostra in zbada. Okrepi se pri vnetju dihalnih poti ali astmi in pri bolniku s pljučnim rakom.

Pri starejših ljudeh je lahko razbijanje simptom visokega krvnega tlaka. V teh primerih pride do preddvornega migetanja. Tega stanja zdravniki zaznajo čedalje več.

Pri mlajših pa lahko pride do paroksizmalne tahikardije. Razlogi zanjo so bolezni srca, elektrolitske motnje, pa tudi stres v vseh svojih oblikah. Ta motnja srčnega ritma se manifestira tako, da imajo starejši otroci od nekaj minut do nekaj ur srčni utrip več kot 150 do 160 udarcev na minuto, mlajši otroci pa več kot 200 udarcev na minuto. V teh primerih zdravniki poskusijo z vagalnimi manevri, s posebno obliko dihanja.

Bolečina zaradi drugih težav

Vzroki za bolečino v prsih so lahko posledica bolezni dojk, tumorji, zapleti pri pasavcu, lahko pa čutimo bolečino tudi ob pljučnici ali popljučnici, vnetju dihalnih poti, astmi in pri pljučnem raku. Bolečina v prsnem košu je ostra, zbadajoča, ob dihanju in kašljanju je močnejša.

Razbijajoče srce se lahko kot simptom pojavi tudi pri povečanem delovanju ščitnice. To občutimo tako, kot da srce plapola ali preskoči utrip, dva, utripa prehitro oziroma premočno. Ti občutki se lahko pojavijo tudi v prsih ali na pulznih točkah na vratu oziroma grlu.

Povsod ima prste vmes duševnost

Po strokovnem mnenju dr. Roberta Marčuna sta simptoma bolečine v prsih in razbijajočega srca, če ni najti organskega obolenja srca, lahko tudi duševne narave. Močno in naglo srčno utripanje je pogost bolezenski simptom, ki je povzročen s spremembami srčnega ritma ali frekvence. Tesnoba in strah sta tesno povezana s povečano aktivnostjo avtonomnega živčnega sistema, s povečano frekvenco srca in močnejšim krčenjem srčne mišice. To pri bolniku privede do začaranega kroga. Zdravniki v trenutkih hiperventilacije svetujejo dihanje v vrečko, v splošnem več telesne dejavnosti in po potrebi obisk psihiatra.

Po mnenju nekaterih strokovnjakov je lahko pretirano duševno vznemirjenje tudi nevarno, saj pride do motenj acido-baznega ravnotežja (stalen pH), posledično tudi do hudih krčev, kjer se zniža kalcij v krvi. Zatorej velja, da če ste nagnjeni k tesnobnim stanjem, sproščanje in gibanje ne bosta odveč.

Energijske pijače – dvakrat razmislite, preden jih kupite

Ne smemo zanemariti tudi pretiranega uživanja alkohola, prevelikih odmerkov kave in uporabe energijskih napitkov. Zdravniki jih s kardiološkega vidika odsvetujejo, saj pospešijo srčni utrip, to pa posledično preobremeni srce. To situacijo si lahko predstavljamo podobno kot pri avtomobilu, ki dela na več obratih.

Priporočene preiskave v dobrobit našemu srcu

Kot predlagajo zdravniki, ob naštetih težavah ne odlašajte in jih obiščite. Preiskave, ki jih je v okviru zdravja srca priporočeno opraviti, so: izmera krvnega tlaka in srčnega utripa, EKG, ultrazvok, prenosni ročni EKG monitor, Holterjev monitor, visoko občutljivi CRP, hemoglobin A1C, obremenitveni test, preiskave LDL, HDL, trigliceridi, LP(a), apolipoprotein B, preiskava kalcija v koronarnih arterijah, doplerska preiskava vratnih arterij, CT-angiogram.

Ste vedeli, da

… da je srčni utrip pri ženskah, ki je višji od 76 udarcev na minuto, povezan s 26-odstotnim povečanim tveganjem za srčni napad v naslednjih sedmih do osmih letih? Stopnja srčnih obolenj se je nedavno povečala za ženske med 35. in 54. letom, to je v starosti, ko večina žensk še pomisli ne na srčno obolenje. Zanimivo dejstvo je, da stopnja obolenj pri moških pod 55. letom upada, pri ženskah iste starosti pa narašča. Dober, predvsem pa sladek nasvet: za zmanjšanje krvnih strdkov, vnetij, nižanje slabega holesterola in širjenje arterij je koristna čokolada s 70 odstotki kakava.

… so z višjim tveganjem za srčno obolenje povezani ne le stres in tesnoba, temveč tudi depresija, sovražnost in družbena osama? Um in srce sta namreč tesno povezana. Ne glede na to, koliko ste stari, katerega spola ste, iz katere države prihajate, dejstvo, ali kadite ali ne, je kroničen stres povezan z 2,1-kratnim povečanjem tveganja za srčni infarkt. Po študijah je povezan s srčnimi anomalijami, npr. z ishemijo, nepravilno miokardno perfuzijo, zmanjšanjem črpalne funkcije srca in okvarjenostjo prožnosti arterijskih sten.

… je najstarejša znanstvena razprava o srcu v staroegipčanskem Ebersovem papirusu? Egipčani so menili, da je srce središče duševnega življenja, v prvi vrsti mišljenja. Njihove predstave o srcu so bile netočne in nejasne. Vendarle pa so egipčanski zdravniki že vedeli, da je srce izhodišče posebnega sistema žil ter da je srce votel organ, napolnjen s krvjo in da njegovo krčenje povzroča pulz odvodnic.

ODLIČEN PROSTOR ZA ZDRAVSTVENO DEJAVNOST

V Škofji Loki prodamo prostor v izmeri 450 m²*, ki je zelo primeren za zdravstveno dejavnost. Pred zgradbo je velik parkirni prostor, blizu sta avtobusna in železniška postaja. Prostor ima tudi dvigalo in je bil popolnoma obnovljen.*

Informacije: 041 646 492





ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



Zobne prhe Waterpik - dokazano učinkovite

Učinkovitost zobnih prh Waterpik so dokazale številne neodvisne raziskave. Pokazale so tudi, da je uporaba zobnih prh varna, bolj učinkovita kot nitkanje in bolj učinkovita od nekaterih konkurenčnih izdelkov. Če vse to združimo še z zagotovljeno Waterpik kakovostjo, dobimo popoln izdelek za nego zob doma. Waterpik izdelki so na trgu že od leta 1962. V več kot 50 letih je bilo opravljenih čez 60 raziskav, ki dokazujejo, da je uporaba Waterpik zobnih prh ne samo učinkovita, temveč tudi povsem varna. Raziskava bostonske univerze Tufts - oddelka za dentalno medicino – pa je pokazala, da je uporaba zobne prhe Waterpik več kot dvakrat bolj učinkovita kot zgolj uporaba ščetke in zobne nitke.

Ameriško združenje zobozdravstva priporoča uporabo Waterpik prh

Konec januarja letošnjega leta je poseben znanstveni svet ameriškega zobozdravstvenega združenja (ADA) podelil izjemno priznanje zobnim prham Waterpik. Pet zobnih prh je dobilo pečat »Odobreno s strani ADA«, ker je znanstveni svet testiral prhe in ugotovil, da so varne za uporabo in izjemno učinkovite pri odstranjevanju zobnih oblog (plaka) ob dlesnih in iz medzobnih prostorov ter tako pripomorejo k preventivi in zmanjšujejo vnetje dlesni – gingivitis.

Ključne prednosti uporabe prhe

- V kliničnih testih dokazana do 50 % večja učinkovitost kot zobne nitke pri preprečevanju gingivitisa, kakor tudi za izboljšanje zdravja dlesni.
- Laboratorijski testi so pokazali, da v 3 sekundah uporabe na posameznem zobu zobna prha Waterpik odstrani do 99,9 % zobnih oblog.
- Ortodontska šoba za čiščenje okrog aparata je klinično dokazano do trikrat bolj učinkovita kot klasično nitkanje.
- Prhanje z zobno prho odstrani bakterije globoko med zobmi in pod robom dlesni, ki niso dosegljivi z zobno ščetko ali nitko.
- Masira in spodbuja dlesni, izboljšuje krvni obtok v dlesnih in tako zagotavlja močne in zdrave dlesni.
- Uporaba zobne prhe je idealna za ljudi z implantati, kronami, mostički in plombami.
- Waterpik zobna prha osveži in očisti ustno votlino.
- Odlična izbira za ljudi, ki težko uporabljajo zobno nitko, zobotrebce ali medzobne ščetke.



WP 100-E2
Družinska zobna prha
Waterpik Ultra

Viri in literatura: Magnuson B, et al. Comparison of the effect of two interdental cleaning devices around implants on the reduction of bleeding: A 30-day randomized clinical trial. Compend of Contin Ed in Dent 2013; 34 (Special Issue 8):2-7. Jolkovsky DL, Lyle DM. Compendium of Continuing Education in Dentistry 2015; 36(2):2-5.

diaFit

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki. www.diafit.si

Oglasno sporočilo



ABC

A Vroča voda odpira pore in blagodejno vpliva na počutje.

B Osnovno pravilo je, da naj temperatura ne preseže 35 °C, vsekakor pa ne 40 °C.

C Ljudje smo različni, zato prilagodite temperature vode svojemu notranjemu občutku.

Prednosti in slabosti vroče prhe

Ljudje smo različni, zato je prav, da temperaturo vode pri prhanju prilagodimo svojim posebnostim, omejitvam in potrebam. Splošno pravilo je, da je najoptimalnejša temperatura vroče vode okoli 35 °C, nikakor pa naj ne bi presegla 40 °C. Pozorni moramo biti tudi na pogostost in trajanje vroče prhe.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

O umivanju nekoč in danes bi lahko zapisali veliko besed. Danes so higienski standardi in stopnja čistoče na bistveno višjem nivoju kot nekoč. Ustaljene navade na področju higiene in čistoče telesa so za veliko večino ljudi nekaj povsem samoumevnega. Včasih je ljudem zadostovalo jutranje umivanje do pasu, najboljši približek prhe je bil bližnji slap, kopali pa so se enkrat tedensko. Tudi odnos do mrzle in tople vode se je skozi čas spreminjal. Eno izmed izhodišč je bila ugotovitev, da mraz krči telo. Hladna voda naj bi imela terapevtske, verjeli so, da celo »moralne« učinke. Za veliko ljudi v drugi polovici 18. stoletja je pri umivanju z vodo prevladovalo razmišljanje, da mora biti hladna. Vsekakor je hladna voda nekoliko manj »umivala«, zato pa toliko bolj utrjevala. V zadnjih letih 18. stoletja pa so začeli s higieno povezovati predvsem toplo vodo. Od takrat je veljalo, da topla voda čisti, hladna pa poživlja.

Prava temperatura vode

Je sploh mogoče govoriti o »pravi« temperaturi vode? Najbrž prav toliko, kolikor lahko razmišljamo o »pravem« partnerju. Čeprav v zahodnem svetu veljajo merila, da naj bi bil lep moški visok in črn, ženska pa dolgolasa, s polnimi prsmi in oblo zadnjico, so okusi seveda različni. Zato ni bistveno, da najdemo pravega partnerja, ampak pravega partnerja zase. Podobno velja za temperaturo vode. »Težko govorimo o priporočeni temperaturi vodne prhe. Ljudje smo različni. Nekaterim bolj ustreza topla voda, drugim hladna. Menim pa, da se je najbolje prhati z vodo, ki ne preseže 40 °C,« svetuje Mihec Pogačnik, dr. med., spec. dermatovenerolog, iz Železniškega zdravstvenega doma Ljubljana. Opozoril je še, da morajo biti pri prhanju z vročo vodo še posebej previdni ljudje s krčnimi žilami.

Vpliv vroče vode na vene

Krčne žile so vijugaste otekle žile, ki jih najpogosteje najdemo na nogah. Pojavijo se, če se zaklopke, ki prepuščajo pretok krvi iz ven na nogi nazaj v srce ne zaprejo v celoti. Zato se nekaj krvi nabira v venah nog in te nabreknejo. Ljudje s krčnimi žilami delno spremenijo oziroma prilagodijo način življenja na področju prehranjevanja, gibanja in osebne higiene. Pri krčnih žilah strokovnjaki priporočajo umivanje in prhanje nog z mrzlo vodo. Smiselno je poskusiti tudi vroče-hladne kopeli. Noge najprej za minuto potopite v toplo vodo in jih umivajte z gobo. Potem jih za pol minute potopite v hladno vodo in spet umivajte z gobo. Temu lahko sledi še krajše namakanje v topli vodi. »Bolnikom s krčnimi žilami svetujemo prho temperature okoli 29 oziroma 30 °C,« pove Mihec Pogačnik. Bolnik s krčnimi žilami lahko gre tudi v savno, vendar le za krajši čas. Po prihodu iz savne pa se mora obvezno oprhati s hladno vodo ali se potopiti v mrzel bazenček.

Blagodejna masaža pod prho

Prha, še posebno jutranja, ki ji sledi živahno drgnjenje, človeka prebudi in prijetno osveži. Kožo namilite, nato pa se močno zdrgnite po vsem telesu z rokavico iz lufe. Drgnite gor in dol po rokah in nogah ter v krožnih gibih po hrbtu in trebuhu. Ob koncu drgnjenja se oprhajte s hladno vodo. Če menite, da je drgnje-



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

»Pri prhanju z vročo vodo moramo biti pozorni na pojav rdečice na koži. Pojavi se lahko tudi srbečica, saj s kože izperemo zaščitno plast maščobe in jo izsušimo. Kopanje ali prhanje naj ne traja dlje kot deset minut.«

nje prenaporno, si lahko ob običajnem prhanju kdaj pa kdaj privoščite še vodno masažo. Ker smo ljudje različni, se lahko masirate s toplim ali hladnim vodnim curkom, nikakor pa naj temperatura vode ne preseže 40 °C. Začnite pri gležnjih, nato pa nadaljujte po nogi navzgor do bokov. Poskrbeti morate za masažo obeh nog; noge z močnim curkom prhajte z vseh strani, spredaj, zadaj in pri straneh. Posvetite se še posebej predelom, kjer imate celulit. Masažo končajte tako, da še enkrat obrizgate vso nogo od peta navzgor. Za to boste potrebovali največ 10–15 minut. Vodna masaža je zelo koristna, saj pospeši prekrvavitev, krepi tkivo in zmanjšuje plast celulita.

Je lahko umivanja tudi preveč?

»Opozoril bi, da je lahko prhanja in umivanja tudi preveč. S tem ne želim reči, naj se ljudje ne umivajo, pravim le, da je pri higieni potrebna prava mera,« poudari Mihec Pogačnik. Dovolj pogosto si je treba umivati predvsem roke in intimne predele telesa. Čeprav lahko vroča prha, še posebno v zimskih mesecih, človeka prav prijetno ogreje, pa je pri tem potrebna določena mera previdnosti. Pri prhanju z vročo vodo moramo biti pozorni na pojav rdečice na koži. Pojavi se lahko tudi srbečica, saj s kože izperemo zaščitno plast maščobe in jo izsušimo. Kopanje ali prhanje naj ne traja dlje kot deset minut. Pri tem lahko uporabimo mlačno ali toplo vodo, ne pa zelo vroče. Še posebno občutljiva je koža obraza. Obraz si umivajte z rokami in ga raje ne drgnite s krpami. Po prhanju na vlažno kožo nanesite losjon ali mastno vlažilno sredstvo, če je vaša koža že po naravi bolj suha. Vaše vodilo naj bo zmernost. Pretirano umivanje rok, pretirano vzdrževanje osebne higiene in nezmožnost, da bi kaj zavrgli, lahko kažejo tudi na obsesivno kompulzivno motnjo.

Še nekaj razlogov proti prevroči prhi

Še posebno kadar se pri prhanju odločite še za umivanje las, bodite pozorni na temperaturo vode. Previsoke temperature lase poškodujejo. Še posebej če so pobarvani, bo barva pri umivanju z vročo vodo prej zbledela. Strokovnjaki svetujejo umivanje las z mlačno vodo, pri oblikovanju (kodralnik, likalnik) pa lase dodatno zavarujte še s sredstvi, ki jih ščitijo pred visokimi temperaturami. Posebej previdni bodite, če imate po naravi nizek tlak. Vroča voda lahko povzroči dodaten padec krvnega tlaka in posledica je lahko tudi izguba zavesti. Za ljudi z nizkim tlakom velja izogibanje dolgotrajnemu izpostavljanju vroči vodi pod prhami ali v zdraviliščih.

Kdo je izumil prho?

Prvi mehanski tuš z ročno črpalko je patentiral William Feetham leta 1767 v Angliji. Prha je delovala tako, da se je voda s pomočjo črpalke nabrala v posodi nad uporabnikovo glavo, ta pa jo je nase zlil tako, da je potegnil za verigo, ki je vodo sprostila iz posode. Prvi tuš je bil seveda hladen. Naslednji, malce bolj izpopolnjen angleški model prhe iz leta 1810 je imel že »primitivno« ogrodje iz kovinskih palic, sama »kabina« pa je bila visoka kar tri metre. Prve sodobne prhe, podobne današnjim, so bile nameščene v vojašnici francoske vojske in zaporih leta 1870. Zanje je bil zaslužen francoski zdravnik in izumitelj François Merry Delabost.

5 pravil prhanja

1. Pri prhanju bodite zmerni; prilagodite količino in trajanje dejanskim potrebam.
2. Pri izbiri temperature vode se ravnajte po notranjem občutku, vendar ne presezite 40 °C.
3. Izogibajte se agresivnim gelom med prhanjem; pri občutljivi koži gel uporabljajte samo na intimnih delih telesa.
4. Prhanje, razen po športnih dejavnostih, zaključite s hladno vodo.
5. Po prhanju še na nekoliko vlažno kožo nanesite negovalni losjon; ne pozabite na nego obraza.

REHABILITACIJA POŠKODOVANE HRBTENICE
HRBTENICA CENTER
zdravje in preventiva d.o.o.
Dr. Donald J. Hopkins D.C.B.S.
SPECIALIST ZA BOLEČINE V HRBTU, VRATU, GLAVOBOLU, IŠIJASU, KRIŽU, RAMAH, ROKAH, LOPATICAH
Britof 292, 4000 Kranj
tel.: 041 906 836

S terapijo miraDry® potenje zmanjšamo do 82 %



Sandi Luft, dr. med., spec. dermatologije, vodja Derma centra Maribor

Na katerih delih telesa lahko s terapijo miraDry® zmanjšujemo potenje in za koga je terapija primerna?
Tehnologijo miraDry® lahko uporabljamo za predel pazduh in je primerna za vse, ki se občasno potijo v pazduhah in jih to ovira pri poklicu ali drugih opravkih, predvsem zaradi pojava madežev na oblačilih, neprijetnega vonja in ker ne želijo uporabljati deodorantov ali antiperspirantov. Poleg tega je primerna za osebe, ki se prekomerno potijo v pazduhah ali imajo hiperhidrozo, tj. prekomerno potenje, ki ni povezano s telesnim naporom ali duševnim stresom. Delovanje antiperspirantov pri teh ljudeh je po navadi precej neučinkovito. Potenje pazduh močno vpliva na kakovost njihovega družbenega življenja.

Kakšna je razlika med injiciranjem botulina proti potenju in terapijami z napravo miraDry®?
To sta povsem različna pristopa zmanjšanja potenja. Ena od uradnih indikacij botulinskega toksina je zdravljenje potenja pazduh. Za več mesecev zavre prevajanje signalov avtonomnega živčevja v pazduhah, zato imajo te manj impulzov za potenje. Učinek traja nekoliko dlje kot pri injiciranju v mimične mišice obraza in po navadi ga ponovimo enkrat letno, saj delovanje v tem času popolnoma izgine. MiraDry® deluje s tehnologijo mikrovalov, ki selektivno pregrejejo podkožje do te mere, da pride do trajne odstranitve žlez znojnic, ki se nato odstranijo s pomočjo telesu lastnih mehanizmov. Učinek je enak kot pri kirurškem posegu v telo (npr. z mehansko odstranitvijo znojnic s strganjem ali z odsesavanjem), kjer pa se lahko pojavijo brazgotine in drugi zapleti, značilni za kirurške posege.

Katere so glavne prednosti terapije miraDry®?
miraDry® je edina naprava, ki ima certifikat FDA (ameriška agencija za prehrano in zdravila) za zdravljenje potenja pazduh. Velika prednost je v neinvazivnosti metode, saj za doseganje trajnega učinka ni potreben kirurški poseg. V veliki večini primerov zadostuje le ena terapija. Med prednostmi naj omenimo še, da ne poškoduje kože, pač pa selektivno samo del podkožja, kjer se nahajajo znojnice in dlačni folikli.

Kako poteka terapija?
Znojnice se večinoma nahajajo na območju dlak, zato priporočamo zadnje britje sedem dni pred posegom. Poseg lahko opravimo kadar koli v letu in ni povezan z določenim letnim časom, saj ne pride do poškodbe vrhnjih slojev kože, rdečine, krast ..., kar bi bilo ovira poleti. Rezultat se pojavi takoj po posegu, končni učinek je viden v nekaj tednih. Redko se nekaj dni po posegu pojavi povečano potenje, ki se nato hitro zmanjša. Po dveh posegih se potenje zmanjša za 82 %, kar ni več moteče. Dezodorante lahko ponovno uporabimo nekaj dni posegu.

Kakšna sta okrevanje in nega po terapiji?
Po posegu svetujemo določena mazila in režim umivanja, vse dokler je koža občutljiva na dotik. Okrevanje v smislu mirovanja ni potrebno, za vsaj nekaj dni se morate izogniti intenzivnim obremenitvam pri športu. Večina pacientov se lahko vrne v službo v dnevu ali dveh. Takoj po posegu priporočamo hlajenje pazduh vsakih nekaj ur s hladilnim gelom in protibolečinske tablete, lahka odprta spodnja oblačila brez rokavov, uporabo krem in gelov s kislim ph pri tuširanju. Svetujemo vsaj dan ali dva počitka.

miraDry® res sočasno odstranjuje tudi dlake pod pazduho?
Tehnologija deluje globoko v podkožju, kjer se poleg znojnic nahajajo dlačni mešički. Koža pri posegu ni poškodovana. En postopek odstrani 70 % vseh dlak (temnih, svetlih, sivih). Ponekod v svetu se zato uporablja in oglašuje za odpravljanje prekomerne poraščenosti pazduh. miraDry® je pri tem zares učinkovita terapija. Za lažjo predstavo naj podam primerjavo: dlačni laser odstrani 80 % temnih dlak večinoma šele po šestih terapijah.



Oglasno sporočilo



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Najpogosteje je glavni krivec za okvare sluha hrup.

B Okvare sluha nastajajo zelo počasi, praktično neopazno.

C Pri preprečevanju tovrstnih težav so preventivni ukrepi izjemnega pomena.



Poškodba na delu: sluh

Hrup je nezaželen oziroma škodljiv zvok, ki ne le da v človeku vzbuja nemir, temveč tudi škoduje njegovemu zdravju. S hrupom se srečujemo tako v naravnem kot tudi v življenjskem okolju, pogosto pa se mu ni mogoče izogniti niti na delovnem mestu. Gre namreč za enega najpogostejših dejavnikov tveganja pri delu, hrup na delovnem mestu pa lahko resno ogroža zdravje. Prav hrup je namreč glavni krivec za okvare sluha, ki jih ni mogoče zdraviti, lajšamo jih lahko šele s slušnimi aparati. Kaj torej storiti? Najpomembnejši so preventivni ukrepi.

Avtorica: **Joži Sinur**

»Izpostavljenost škodljivemu hrupu bi lahko primerjali s kajenjem cigaret,« o okvarah sluha pripoveduje **Zdenko Šalda, dr. med., spec. mdpš.**, iz Zdravstvenega doma Trebnje. »Pomembno je, koliko cigaret je nekdo pokadil v življenju, ne pa, ali je nekaj let kadil več, nekaj let manj, ali je celo za nekaj časa opustil kajenje. Pokajeno cigareto bi lahko primerjali z minuto izpostavljenosti hrupu. Več minut ko bomo izpostavljeni hrupu, bolj bomo naglušni,« še nazorno pove.

Najpogosteje je namreč glavni krivec za okvare sluha prav hrup. Ta povzroča tvorbo prostih kisikovih radikalov, ki prek oksidativnega stresa okvarjajo slušne celice notranjega ušesa, razlaga Šalda in dodaja, da sicer ločimo akutno in kronično naglušnost. »Akutna naglušnost je lahko popravljiva ali nepopravljiva in je posledica kratkotrajne izpostavljenosti, na primer močnim pokom,« pojasnjuje, medtem ko je druga oblika oziroma kronična naglušnost nepopravljiva. »Gre za dolgotrajno izpostavljenost škodljivemu hrupu. Za preobčutljive je škodljiv že hrup intenzitete 75 decibelov,« pojasnjuje.

Sicer pa okvaro sluha lahko povzročajo tudi nekatere kemikalije, še pravi Šalda, gre za tako imenovane ototoksične snovi.

Okvare sluha nastajajo počasi in neopazno, ključni so preventivni ukrepi

Največjo nevarnost za okvaro sluha predstavlja hrup. Opredeljujemo ga kot zvok, ki vzbuja nemir, moti človeka pri delu in škoduje njegovemu zdravju ali počutju. Med najpogostejše težave, ki jih povzroča hrup na delovnem mestu, sicer poleg okvare sluha sodita tudi stres in večje tveganje za nezgode pri delu, saj je hrup za delavce lahko moteč in povečuje tveganje za nezgode.

Če smo škodljivemu hrupu dolgotrajno izpostavljeni, pride do neozdravljive naglušnosti, težave, ki jo lahko lajšamo s slušnim aparatom, o tem, kako si pomagamo pri težavah s sluhom, razlaga Šalda in opozarja, da okvare sluha nastajajo zelo počasi, praktično neopazno. »Naglušnost po navadi najprej opazijo družinski člani zaradi težav pri govorni komunikaciji,« pove o prvih znakih okvare sluha in dodaja, da tovrstne težave ni mogoče zdraviti, zato je obisk otologa potreben šele za predpis ustreznega slušnega aparata.

Preventivni ukrepi so tako pri preprečevanju okvar sluha izjemnega pomena. Hrupu, dežurnemu krivcu za tovrstne težave, se moramo zato, kjer je le mogoče, izogibati, pravi Šalda. »Izbiramo na primer lokale, kjer ni prehrupne glasbe, ali pa se na prireditvah postavimo čim dlje od zvočnikov,« svetuje in dodaja, da bi se morali tudi v domačem okolju navaditi, da uporabljamo ušesne čepke ali glušnike, če uporabljamo hrupno orodje, kot so na primer motorne žage ali kosilnice. Ne nazadnje se je treba tudi na delovnih mestih strogo držati predpisov o zaščiti sluha, še poudarja Šalda.

Obvezna uporaba zaščite za varovanje sluha pri 85 decibelih

Hrup na delovnem mestu je namreč resna grožnja za zdravje ljudi in eden najpogostejših dejavnikov tveganja pri delu. Ko govorimo o hrupu, ni pomembno le, kako močan je hrup, ki smo mu izpostavljeni, temveč tudi, koliko časa smo mu izpostavljeni. V industriji je sicer meja, kjer je obvezna uporaba zaščite za varovanje sluha, glasnost 85 decibelov.

Za primerjavo povejmo, da je ob običajnem vrvežu v domačem okolju lahko raven hrupa 50 decibelov, v restavraciji, polni gostov, lahko doseže 70 decibelov, mestni promet denimo povzroča 80 decibelov hrupa, v mizarski delavnici jih je lahko že 100, pri motorni verižni žagi 110 in pri pnevmatskem kladivu 130 decibelov, na rock koncertu pa je lahko hrupa tudi 140 decibelov.

Čeprav v povezavi s hrupom na delovnem mestu najprej pomislimo na kovinskopredelovalno industrijo, rudarstvo ali gradbeništvo, pa so hrupu izpostavljeni tudi številni drugi poklici, na primer v kmetijstvu in gozdarstvu pa tudi v izobraževanju, predvsem zaposleni v vrtcih in šolah, ter denimo v gostinstvu oziroma v diskotekah in nočnih lokalih.

Kot pojasnjuje Šalda, so sicer najbolj rizični tisti poklici, kjer zaščita sluha ni izvedljiva, na primer pri glasbenikih v simfoničnem orkestru. Zelo rizična so tudi delovna mesta, kjer uporabo zaščitnih sredstev za sluh zanemarjajo. »Z uporabo ušesnih čepkov ali glušnikov lahko reduciramo škodljivi učinek hrupa celo za 35 decibelov,« še poudarja Šalda.

Okvare sluha zaradi hrupa kot poklicna bolezen?

Ko govorimo o poškodbah sluha pri delu, so te vendarle specifične. Kot pojasnjuje **Tatjana Kofol Bric, dr. med., spec. javnega zdravja in spec. socialne medicine**, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, je namreč treba prijavo poškodbe pri delu izpolniti takrat, ko nenadna poškodba zahteva vsaj en dan bolniške odsotnosti. »To je razlog, da v tej zbirki ne najdemo primerov poškodb, ki bi nastale zaradi izpostavljenosti hrupu, saj izolirana akutna okvara sluha običajno ne povzroči nezmožnosti za delo. Če pa akutna okvara sluha nastane ob večji eksploziji, so druge poškodbe na telesu prevladujoče in okvara sluha niti ni zabeležena,« razlaga. »Okvare sluha zaradi daljše izpostavljenosti presežnim vrednostim hrupa je treba verificirati kot poklicno bolezen, kar pa se v Sloveniji v praksi ne počne,« še pove.

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje so sicer v zadnjih treh letih med prijavljenimi poškodbami pri delu akutno izgubo sluha prijavitelji v nekaj primerih označili kot naravo poškodbe. Tako so na omenjenem inštitutu leta 2013 zabeležili dva tovrstna primera, leta 2014 jih je bilo šest in leta 2015 prav tako dva primera. »Pri zdravniškem pregledu so bile naknadno kot poškodba zabeležene različne diagnoze, v nekaj primerih tudi barotravma ušesa in enkrat ruptura bobniča,« dodaja Kofol Briceva.

Lani so v povezavi s hrupom zabeležili 94 kršitev

Nevarnosti in tveganja za okvare sluha, ki lahko nastanejo pri delu, na splošno opredeljuje Zakon o varnosti in zdravju pri delu, kjer so opredeljene tako obveznosti delodajalcev kot tudi delavcev. Gre za ocenjevanje tveganj, usposabljanje za varno delo, zagotavljanje zdravstvenih pregledov, uporabo osebne varovalne opreme in zagotavljanje ustreznega delovnega okolja. Zahteve glede hrupa so konkretneje opredeljene v Pravilniku o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti hrupu pri delu, ob tem so oblikovane tudi Praktične smernice za varovanje delavcev pred hrupom na glasbenem in razvedrilnem področju, o zakonodajnih podlagah pojasnjujejo na republiškem Inšpektoratu za delo.

Lani so v povezavi s hrupom zabeležili 94 kršitev, še pojasnjujejo. Največ, 38 primerov, je bilo povezanih z ocenitvijo razmer v zvezi s hrupom, deset primerov so obravnavali glede ustreznosti ocenjevanja tovrstnih razmer, prav tako deset primerov pa zaradi izpostavljenosti delavcev škodljivemu hrupu oziroma prekoračenja mejnih vrednosti. Leta 2015 so skupaj obravnavali 103 kršitve, povezane s hrupom, leta 2014 pa 46.

»Prijav glede hrupa na delovnih mestih in v delovnih okoljih praktično ni. Kršitve pretežno ugotavljamo pri nadzorih, opravljenih glede drugih dejavnikov tveganja, ali pa v sklopu usmerjenih akcij, pri katerih je eden od nadzorovanih dejavnikov tveganja tudi hrup,« med drugim še pojasnjujejo na inšpektoratu.

Vsekakor izpostavljenost hrupu, predvsem dolgotrajna, lahko predstavlja veliko tveganje, zato nikakor ne gre zanemariti zaščitnih ukrepov, preden bo prepozno.

> »Največjo nevarnost za okvaro sluha predstavlja hrup. Opredeljujemo ga kot zvok, ki vzbuja nemir, moti človeka pri delu in škoduje njegovemu zdravju ali počutju.«



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Poglavitna dejavnika tveganja za nastanek raka ustne votline sta kajenje in čezmerno uživanje alkohola (najbolj njuna kombinacija).

B Začetni znaki in simptomi so infiltracije, razjede, belkaste in rdečkaste spremembe sluznice.

C Pomembni so redni pregledi ustne votline pri zobozdravniku.



Rak ustne votline



Intervju: Vojko Didanovič, dr. med.

Po podatkih (za obdobje 2009–2013) je pri nas rak glave in vratu, kamor po lokalizaciji sodi tudi rak ustne votline, pri obeh spolih po pogostosti na osmem mestu med vsemi rakavimi obolenji. Vsako leto odkrijejo okoli 400–450 novih primerov. Pomembno je zgodnje odkrivanje sprememb, zlasti pri rizičnih skupinah prebivalstva, to je pri kadilcih in tistih, ki uživajo alkohol (tveganje je največje pri tistih, ki uživajo oboje). Rezultati pri zdravljenju zgodnjih sprememb so dobri, manj je tudi invalidnosti po zdravljenju. Če ga ne prepoznamo dovolj zgodaj, se zaseje v bezgavke na vratu in druge dele telesa. O raku ustne votline, simptomih te bolezni in zdravljenju smo se pogovarjali s specialistom maksilofacialnem kirurgom Vojkom Didanovičem, vodjem operativne dejavnosti na Kliničnem oddelku za Maksilofacialno in Oralno kirurgijo, UKC Ljubljana.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Brezplačni preventivni pregledi

Letošnje leto bo znova potekal nacionalni projekt »Pravočasni pregled ustne votline vam lahko reši življenje«, ki so ga Odbor za zobozdravstvo Zdravniške zbornice Slovenije, Klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo UKC Ljubljana ter Center za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike prvič organizirali leta 2014. Namenjen je ozaveščanju prebivalstva o ustnem raku in odkrivanju zgodnjih sprememb. Njegovo sporočilo je, da skrb za ustno zdravje ni enkratni dogodek, ampak naj bolniki redno obiskujejo zobozdravnika. Po statistiki Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo UKC Ljubljana namreč 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijejo v zobnih ambulantah.

Leta 2014 je bilo v projekt vključenih 250 zobozdravnikov, ki so opravili okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov, zlasti pri rizičnih skupinah, in 125 bolnikov napotili k specialistu. Odkrili so štiri zgodnje maligne spremembe, ki so jih takoj operirali. Letos se projekt nadaljuje, zobozdravniki bodo v maju izvajali brezplačne preventivne preglede. Seznam izvajalcev bo objavljen na spletni strani ZZZS.

Prebrala sem, da je rak ustne votline v primerjavi z drugimi vrstami raka še vedno zelo malo poznan. Katere predele ustne votline prizadene?

Ne zdi se mi, da bi bil rak ustne votline manj poznan od drugih vrst rakavih obolenj. Pri nas v Sloveniji je problem, da se ga pozno odkrije; tri četrtine bolnikov pride k nam z napredovalo obliko bolezni, zaradi česar je zdravljenje zahtevno, hude pa so tudi njegove posledice. Pogosto ljudje zanikajo to bolezen: sumijo, da je nekaj narobe, a se ne odpravijo na pregled k zobozdravniku ali zdravniku. Vendar noben rak ne izgine sam od sebe, pozdraviti ga ni mogoče z nobenim alternativnim zdravljenjem, ampak potrebuje resno zdravljenje.

Rak ustne votline je eden od vrst raka na področju glave in vratu oziroma zgornjega aerodigestivnega trakta in prizadene ustno votlino, žrelo in grlo. V Sloveniji ga najpogosteje najdemo na jeziku, ustnem dnu in alveolarnem grebenu zgornje in spodnje čeljusti. Rak ustnice po klasifikaciji sodi k raku ustne votline, vendar ima drugo etiologijo – povzroča ga izpostavljenost UV-žarkom. Med

»Kajenje dokazano povzroča petnajst vrst raka in ne le raka ustne votline.«

poglavitnimi povzročitelji sta tobak in alkohol; lahko se pojavi tudi pri bolnikih, ki ne kadijo in ne uživajo alkohola in imajo zanj gensko predispozicijo, vendar je takšnih primerov bistveno manj.

Kako pogosta je ta vrsta rakavega obolenja?

Število obolelih za rakom glave in vratu je pri nas že nekaj desetletij enako – vsako leto je okoli 400–450 novih bolnikov, število tistih, ki zbolijo za rakom ustne votline, pa je okoli 100–150 na leto.

Rak ustne votline se pojavlja v vseh starostnih obdobjih. Največ bolnikov je v starostni skupini med 50. in 65. letom, srečujem pa se tudi z mlajšimi od 40 let.

Kateri so znaki in simptomi te bolezni? Kako ga najlaže prepoznamo v zgodnji fazi?

Rak ustne votline v začetni fazi ne boli in ne povzroča težav. Prvi znaki zanj so: infiltracije (zatrdline v sluznici ustne votline, ki jih lahko otipamo, ne moremo pa jih videti; normalno so mehke in elastične), razjede, belkaste ali rdečkaste spremembe na sluznici. Večinoma so začetne spremembe omejene in neboleče; rak v ustih ne boli, dokler ne pritiska na živec ali povzroči večjega vnetja. Dolgo časa je neboleč in raste počasi. To niso spremembe, ki bi nastale od danes na jutri, ampak imajo daljšo zgodovino, od več mesecev do nekaj let.

Kako ga zdravimo?

Naloga splošnih zdravnikov in zobozdravnikov na primarni ravni je odkrivanje in prepoznavanje raka. Če posumijo, da ga bolnik ima, ga napotijo k specialistu. Spremembe histološko verificiramo, in ko ugotovimo, da so maligne, naredimo ostalo diagnostično obdelavo. Bolnika se nato predstavi konziliju zdravnikov, ki skrbijo za zdravljenje. Takšne konzilije imamo v Sloveniji na treh mestih: na Kliničnem oddelku za oralno in maksilofacialno kirurgijo UKC Ljubljana, Kliniki za otorinolaringologijo in cervikofascialno kirurgijo UKC Ljubljana ter Oddelku za otorinolaringologijo in maksilofacialno kirurgijo UKC Maribor. Kirurgi in onkologi si ogledamo dokumentacijo, pregledamo bolnika in se skupaj dogovorimo za zdravljenje. Pri zdravljenju raka vedno upoštevamo mednarodno uveljavljene smernice in dogovore, nikoli ga ne zdravimo na primarni ravni.

Zdravljenje bolezni je odvisno od njene razsežnosti, stadija ob diagnozi. Načeloma raka ustne votline zdravimo kirurško in nekirurško. Nekirurško ga zdravimo z radioterapijo in po potrebi z dodatno kemoterapijo. Nekirurško zdravljenje poteka na Onkološkem inštitutu. Večinoma pa je zdravljenje najprej operativno in se nadaljuje z radioterapijo oziroma kemoterapijo, če je to potrebno zaradi napredovalosti bolezni.

Tako kot pri vseh vrstah rakavih obolenj je rak ustne votline v zgodnji fazi ozdravljiv, in sicer v 90 odstotkih in več; pogovarjamo se predvsem o posledicah zdravljenja in kakovosti življenja po končanem zdravljenju. V napredovalem stadiju bolezni pa je prognoza slabša; zdravljenja je več, zato je več tudi posledic zdravljenja, kakovost življenja pa je slabša.

Kaj lahko sami poskrbimo za to, da zmanjšamo tveganje za nastanek raka ustne votline?

Izogibajte se kajenju in prekomernemu uživanju alkohola, ki sta v kombinaciji najpomembnejša rizična dejavnika. Kajenje dokazano povzroča petnajst vrst raka in ne le raka ustne votline. Pomembna je tudi ustrezna ustna higiena, čeprav ni bilo nikoli dokazano, da sodi k dejavnikom tveganja za nastanek ustnega raka. Zelo pomembno pa je, da se ga čim prej odkrije, zato je priporočljivo redno obiskovanje zobozdravnika.

Kdo vam lahko pomaga?

ZASEBNA ORTODONTSKA ORDINACIJA

dr. Staša Melink, dr.dent.med., spec. čeljustne in zobne ortopedije
Kopališka 7, 4240 Radovljica
tel.: 04 531 22 52
www.ortodontinja.si

ZDRAVI ZOBJE D.O.O.

www.zdravizobje.si (ambulanta Maribor)
www.zahn.si, PE Z.A.H.N. (ambulanta Šentilj)
Mojca Škorić, dr.dent.med.
040 859 564

Nudimo preventivne preglede zob in ustne votline, zdravimo dlesni,vaš nasmeh popolnimo z mostički, luskami, protezami, implantati,... Nasmeh prosim!

Revija ABC zdravja je lahko lepo **DARILO** vašim staršem, starim staršem, ...



ZA SAMO 18,90 €

Naročila:
04/51 55 880



- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC100

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. marca 2017



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Z bolezenskim ustnim zadahom naj bi se soočal vsak četrti odrasel človek.

B V 90 odstotkih je za neprijeten ustni zadah kriva neustrezna ustna higiena.

C V približno desetih odstotkih so razlog za neprijeten zadah druge bolezni.



Neprijeten zadah in vzroki



Intervju: Tom Kobe, dr. dent. med.

Ustni zadah je neprijetnost, ki nam otežuje vsakodnevno komunikacijo ter lahko zmanjša osebno samozavest in socialne stike. Najpogosteje razlog za neprijeten zadah sicer tiči v slabi ustni higieni, a dežurni krivci so lahko, čeprav redko, tudi druga, resnejša obolenja. Ko trdovraten zadah vztraja, vsekakor ne gre odlašati z obiskom osebnega zdravnika ali zobozdravnika, s katerima se lahko pogovorite o svoji težavi. Kronični ustni zadah je strokovno poimenovan halitoza, o vzrokih za nastanek neprijetnega zadaha in kako se z njim spoprijeti, pa smo se pogovarjali s Tomom Kobetom, dr. dent. med., iz Zdravstvenega doma Novo mesto.

Avtorica: **Jožica Sinur**

Kako pogosta težava je pravzaprav neprijeten ustni zadah in koga najpogosteje prizadene?

Z neprijetnim ustnim zadahom se vsaj občasno srečujemo vsi ljudje, ko gre na primer za jutranji zadah ali po uživanju določene hrane in pijače, kot so česen, čebula, alkohol, kava in podobno. To je fiziološka halitoza, ki je običajno prehodne narave. Nasprotno pa je patološka halitoza oziroma bolezenski ustni zadah kronična, kar pomeni, da je stalno prisotna, ali pa se pogosto ponavlja. S to obliko halitoze naj bi se po nekaterih študijah soočal vsak četrti odrasel človek. Halitoza sicer prizadene moške in ženske v enaki meri, je pa neprijeten zadah intenzivnejši pri starejših ljudeh.

Poznamo pa tudi halitofobijo oziroma strah pred ustnim zadahom. Za kakšno in kako pogosto težavo gre?

Pacienti s halitofobijo imajo strah pred neprijetnim ustnim zadahom, čeprav zadaha v resnici nimajo. Halitofobija je prisotna pri približno enem odstotku odrasle populacije in lahko močno vpliva na človekovo socialno življenje. Kljub natančnemu pregledu in diagnostiki, ki izključi prisotnost spojin, ki so v ustih odgovorne za slab zadah, pacienta to le redko pomiri.

Kako pogosto sicer ljudje zaradi neprijetnega zadaha poiščejo zdravniško pomoč?

Neprijeten zadah je še vedno tabu tema, o kateri pacienti neradi govorijo. Pomoč pri zobozdravniku pogosteje poiščejo ženske kot moški, poleg halitoze pa imajo pacienti običajno še druge težave, kot so bolečine v ustih, majavi zobje, krvaveče dlesni in drugo.

V večini primerov je neprijeten zadah povezan s kopičenjem ostankov hrane in oblog na zobeh in jeziku zaradi slabe ustne higiene, kar lahko poleg zadaha povzroča tudi druge bolezni obzobnih tkiv. Kaj se torej v ustni votlini dogaja, da povzroča zadah?

V kar 90 odstotkih je za slab zadah kriva neustrezna ustna higiena. Slaba higiena vodi h kopičenju ostankov hrane in povečani količini bakterij v ustih. Bakterijam vlažno in toplo okolje z obilico hranil zelo odgovarja, zato se hitro organizirajo v biofilm oziroma mehke obloge na zobeh in jeziku, v katerih

so zaščitene pred zunanjimi vplivi in nato nemoteno razgrajujejo hranila, pri čemer pa se sproščajo hlapljive žveplove spojine oziroma molekule, ki so neposredno odgovorne za slab zadah.

Bakterijske obloge povzročajo tudi nastanek zobne gnilobe in vnetja dlesni, kar skupaj z razpadajočimi ostanki hrane še dodatno pripomore k neprijetnemu vonju ustne votline.

Skrb za ustno higieno je torej pri preprečevanju oziroma blaženju neprijetnega ustnega zadaha ključnega pomena. Kako jo pravilno izvajati?

Potrebno je natančno ščetkanje zob in čiščenje medzobnih prostorov vsaj dvakrat dnevno. Pripravki, kot so zobne kreme, geli in ustne vode, lahko sicer pripomorejo k izboljšanju okusa in zmanjšanju količine bakterij, zobnih oblog pa ne morejo odstraniti, zato je najpomembnejša pravilna tehnika ščetkanja zob. Pri tem se svetuje tako imenovana modificirana Bassova tehnika čiščenja, kjer zobno ščetko postavimo na zob glede na njegovo vzdolžno os pod kotom 45 stopinj, konci ščetin naj se pri čiščenju dotikajo dlesni. S ščetko izvajamo majhne krožne gibe približno deset sekund, nato ščetko zavrtimo in jo preusmerimo proti griznim ploskvam zob ter jo pomaknemo naprej še za polovico njene dolžine.

Pri čiščenju zob ne smemo pozabiti tudi na zobno nitko in interdentalne ščetke za čiščenje medzobnih prostorov. Na koncu pa še temeljito očistimo površino jezika, in sicer tako, da jezik iztegnemo in strgalo oziroma zobno ščetko namestimo čim bolj proti grlu ter nežno potegnemo do vrha jezika.

Lahko na nastanek neprijetnega ustnega zadaha vpliva tudi nošenje zobne proteze in kako za ustrezno ustno higieno skrbeti v tem primeru?

Neustrezna higiena snemnih protetičnih pripomočkov je zelo pogost vzrok halitoze. Proteze je tako kot zobe treba čistiti po obrokih in zvečer. Najprimernejša sta mehka ščetka in milo za roke, izogibati pa se je treba zobni kremi, ker ta poškoduje površino proteze. Vsakih nekaj dni je treba protezo tudi namočiti v vodni raztopini površinsko aktivnih snovi, ki jo razkužijo ter preprečijo razvoj škodljivih bakterij in plesni. V lekarni lahko kupite tablete, ki služijo temu namenu. Vedno, kadar proteza ni v ustih, pa mora biti shranjena v kozarcu vode.

Na neprijeten zadah lahko vplivajo tudi nekatere življenjske navade, denimo kajenje ter pitje alkohola in kave, vzrok je lahko tudi težka in močno začinjena hrana.

Alkohol in določena živila po navadi samo prehodno poslabšajo ustni zadah, kajenje pa poleg halitoze še zabarva zobe in je eden glavnih rizičnih dejavnikov za razvoj parodontalne bolezni. Dokazano je, da imajo kadilci slabše stanje obzobnih tkiv, prav tako kajenje zmanjšuje možnosti uspešnega zdravljenja vnetja obzobnih tkiv. Kajenje namreč zmanjšuje tako prekrvavitev dlesni kot tudi obrambno sposobnost zaščitnih celic.

»V kar 90 odstotkih je za slab zadah kriva neustrezna ustna higiena. Slaba higiena vodi h kopičenju ostankov hrane in povečani količini bakterij v ustih.«

Pogosto se ustni zadah pojavi tudi po spanju, pravimo mu »jutranji ustni zadah«. Kdaj in pri kom je ta najpogostejši oziroma kako si lahko pomagamo?

Jutranji ustni zadah je posledica zmanjšanega izločanja sline med spanjem, dihanje skozi usta pa še dodatno suši ustno votlino. Slina ima namreč funkcijo mehanskega izpiranja ustne votline in antimikrobnega delovanja. Zmanjšan tok sline vodi k povečani količini tako imenovanih gram negativnih anaerobnih bakterij, ki so, kot že rečeno, neposredno povezane s tvorbo hlapljivih žveplovih molekul, te pa povzročajo slab zadah.

Kako pa lahko preprečimo, ozdravimo ali vsaj omilimo neprijeten zadah? In seveda kdaj ne gre odlašati z obiskom osebnega zdravnika oziroma zobozdravnika, ko govorimo o neprijetnem ustnem zadahu?

Treba je vedeti, da v boju s halitozo lahko največ naredimo sami. Poskrbeti moramo za zadostno hidracijo telesa in redne obroke hrane, prav tako večkrat dnevno skrbno očistimo ustno votlino in protetične nadomestke, izogibamo pa se kajenju ter hrani in pijači, ki povzročata neprijeten zadah. Če je neprijeten ustni zadah še vedno prisoten, je potreben obisk pri osebnem zobozdravniku. Opozoriti je treba, da uporaba žvečilnih gumijev, ustnih vodic, sprejev in podobno ni priporočljiva dlje časa. Ti namreč neprijeten zadah samo prikrijejo, veliko navedenih izdelkov pa vsebuje tudi alkohol, ki še dodatno suši ustno votlino.

Zobozdravnik bo pri zdravljenju halitoze po opravljenem pogovoru in pregledu najverjetneje predlagal higiensko fazo parodontalnega zdravljenja. Gre za čiščenje mehkih in trdih zobnih oblog, korekcijo neustreznih zalivk in protetičnih pripomočkov, luščenje in glajenje korenin ter uporabo ustne vode s klorheksidinom.

Ne nazadnje je lahko halitoza povezana tudi z drugimi stanji v ustni votlini, na primer svežo rano po puljenju zoba, vzrok je lahko napol izrasel modrostni zob, nezdravljen mrtev zob s fistulo, tudi rakava sprememba in drugo. V približno desetih odstotkih pa neprijeten ustni zadah ne izvira iz ustne votline, temveč so razlog zanj bolezni respiratornega sistema, prebavnega trakta, jeter, presnovne motnje in druga obolenja. V teh primerih se lahko o možnih vzrokih pogovorite z osebnim zdravnikom, ki vas bo nato napotil do ustreznih specialistov.



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



ABC

A Boreliozo prepoznamo po rdečkastem okroglem izpuščaju, ki se pojavi na mestu vboda klopa in se širi v okolico.

B Klopni meningoencefalitis je huda bolezen, lahko celo usodna. Preprečimo jo s cepljenjem.

C Srbečica okrog zadnjika in bele nitke v blatu lahko nakazujejo glistavost.

Kaj lahko našemu malčku škodi pomladi

Spomladi se drevesa in rastline okrasijo s pisanimi cvetovi, živali pokukajo na plano iz svojih zimskih bivališč, sonce pogosteje sije izza oblakov in prinaša toplejše vreme. Pomlad v nekem smislu pomeni prebujenje tudi za človeška bitja, ki začnejo preživljati več časa v naravi. S toplejšim vremenom na travnike priromajo klopi, ki prenašajo značilne bolezni. V spodnjem prispevku bomo predstavili bolezni, značilne za spomladansko obdobje.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

MENINGOKOKNI MENINGITIS (bakterijska okužba možganskih ovojnic) velja za izjemno nevarno bolezen, ki poteka hitro in burno, potrebno jo je čim prej prepoznati in zdraviti z antibiotiki, saj je v nasprotnem primeru smrtna. Največ primerov opazijo pozimi in spomladi, zlasti pri otrocih med 1. in 4. letom starosti. Vir okužbe je običajno zdrava oseba, ki v nosni sluznici nosi bakterijo *Neisserio meningitidis* (meningokok) in po navadi sama ne zboli, lahko pa bakterijo preko tesnega stika z drobnimi kapljicami, ki se iz ust in nosu sproščajo ob kihanju in kašljanju, prenese na zdravega otroka. Kadar bolezen izbruhne pri družinskem članu, obstaja večje tveganje za okužbo tudi za osebe iz istega gospodinjstva, ki so bile v stiku z izločki bolnikovih ust ali nosu, npr. ob uporabi istega jedilnega pribora, kozarcev, posod. Na meningokokni meningitis pomislimo pri otroku, ki ima glavobol, povišano telesno temperaturo, se slabo počuti, lahko bruha, je občutljiv na svetlobo, lahko ima otrdel vrat in značilen pikčast izpuščaj. Bolnik se lahko nekaj ur po pojavu prvih simptomov in znakov onesvesti ali celo pade v komo. Diagnozo potrdi pregled likvorja (lumbalna punkcija). Potrebno je hitro zdravljenje z antibiotiki, preventivno antibiotik prejemajo tudi družinski člani, ki so bili v stiku z bolnikom. Če ukrepamo pozno, lahko pride do resnih zapletov bolezni, kot so trajne poškodbe možganov, naglušnost ali oglušelost, duševne motnje, paraliza in še mnogi drugi. Smrtnost je pri meningokoknem meningitisu 8–10-odstotna. Bakterija vstopi v telo preko nosno-ustne sluznice, prodre v kri in se naseli v možganske ovojnice (meninge) in tam povzroči vnetje, čemur pravimo meningitis.

Drugo stanje, ki ga ob vdoru v kri lahko povzroči meningokok, se imenuje **MENINGOKOKCEMIJA** (prisotnost meningokoka v krvi). Po okužbi lahko traja 2–10 dni, preden se pojavijo prvi simptomi. Sprva se kaže kot gripa, zato jo zelo težko prepoznamo (povišana temperatura, boleče žrelo, bolečine v mišicah), ko pa se pojavi značilen pikčast izpuščaj, o diagnozi ni dvoma. Tako kot pri meningokoknem meningitisu lahko nastopijo motnje zavesti in na žalost, če ukrepanje ni dovolj hitro, je bolezen lahko smrtna (smrtnost je ocenjena na več kot 30 odstotkov). Dovzetnost za obe bolezeni je nizka in se s starostjo zmanjšuje, večjo nevarnost predstavlja otrokom s prizadetim imunskim sistemom. Te otroke cepimo.

BOLEZNI, KI JIH PRENAŠAJO KLOPI. Ko se ozračje segreje, poleg prekrasnih cvetočih rastlin pomlad prinese tudi nadležne žuželke in klope. Klopi v našem okolju prenašajo dve bolezni. Klopni meningoencefalitis je huda in smrtno nevarna bolezen, k sreči jo lahko preprečimo s cepljenjem. Druga bolezen, za katero pa žal ne poznamo cepiva, je lymska borelioza in velja za kronično bolezen, ki jo ob pravočasni prepoznavi in ustreznem zdravljenju pozdravimo.

BORELIOZA. Lymska borelioza, kot je njeno polno ime, je bolezen, ki jo povzroča bakterija *Borrelia Burgdorferi sensu lato*, prenašajo jo klopi. V Sloveniji se borelioza pojavlja kjer koli, kjer so klopi, in velja za endemično območje lymske borelioze. Letno v Sloveniji za boreliozo zboli 4000 ljudi. S pojavnostjo 197 bolnikov na 100.000 prebivalcev veljamo za najbolj ogroženo populacijo prebivalcev

na svetu. Klopi se okužijo, medtem ko srkajo kri malih glodavcev (gostitelji), nato pa z ugrizom človeka borelijo vnesejo vanj. Okužba poteka v treh fazah. Prva se pojavi 3–24 dni po okužbi in jo, če se pojavi, zlahka prepoznamo po značilnem okroglem rdečkastem izpuščaju *(eritema migrans*), ki se pojavi na mestu ugriza klopa, se širi, v nekaj dneh je velik več kot 5 cm in praviloma ne izgine pred enim tednom. Včasih se eritem pojavi tudi na mestu, kjer ni bilo ugriza klopa. Eritem se lahko širi več tednov, je neboleč, včasih blago srbi. Lahko ga spremljajo utrujenost, glavobol, bolečine v sklepih in mišicah, povišana temperatura. Če je bolezen v prvi fazi zdravljena z ustreznimi antibiotiki, ni nujno, da napreduje naprej. Se pa zgodi, da je prva faza spregledana, takrat se po nekaj tednih lahko pojavi vnetje sklepov (artritis), vnetje srčne mišice ali borelijski meningitis (vnetje možganskih ovojnic). V kasnejših fazah bolezni, ki se pojavijo več tednov ali let po prvi fazi, lahko prizadene vsak telesni organ in povzroči njegovo vnetje, zato jo imenujemo veliki posnemovalec, spominja namreč na marsikatero drugo bolezen. Če otrok v prvi fazi dobi antibiotik, jo praviloma popolnoma ozdravimo. Kljub zdravljenju nekaterim lahko ostanejo težave, ki jih opredeljujemo kot postlymski sindrom. Kaže se z glavoboli, neopredeljenimi bolečinami v mišicah in sklepih, imajo motnje koncentracije in kratkoročnega spomina, so razdražljivi, lahko imajo motnje spanja. V teh primerih antibiotična terapija praviloma ni uspešna.

Borelioza je pogosta in huda bolezen, zato je pomembna preventiva. Kaj lahko naredimo sami? Izogibanje okuženim področjem je težko, zato sta bistveni dve stvari: samopregledovanje in nošenje svetlih in gladkih oblačil, ki pokrivajo vse dele telesa.

Po vrnitvi iz gozda ali travnika se preoblecite in operite oblačila. Preglejte celo telo, zlasti pozorni bodite na lasišče in predele za ušesi, nato se oprhajte. Če opazite klopa, ga odstranite s pinceto, tako da ga primete čim bližje koži in ga odstranite z enim potegom ter kožo nato razkužite.

KLOPNI MENINGOENCEFALITIS. Je virusna bolezen, ki jo prav tako prenašajo okuženi klopi, poteka hitro ter je veliko nevarnejša od borelioze, katere potek je dolgoleten – kroničen. Že samo ime pove, da povzroči vnetje možganov (encefalitis) in možganskih ovojnic (meningitis). Gre za zelo resno bolezen, ki ima lahko trajne posledice za zdravje, lahko je usodna (za 1–2 odstotka obolelih). V Sloveniji letno zboli približno 100–300 ljudi. Bolezen značilno poteka v dveh fazah. 1–2 tedna po ugrizu klopa se pojavijo gripi podobni znaki z utrujenostjo, slabim počutjem, bolečinami v mišicah in sklepih, povišano temperaturo in glavobolom. V nasprotju z boreliozo na mestu vboda klopa ni značilnega izpuščaja. Ljudje nato ozdravijo in nekaj dni do treh tednov nimajo zdravstvenih težav. Sledi druga faza, za katero so značilni visoka temperatura, močan glavobol, slabost in bruhanje, motnje zavesti, lahko tudi smrt. Preživeli imajo lahko trajne posledice, kot so glavoboli, slabša sposobnost koncentracije in posledično zmanjšana delovna sposobnost, pareze, ohromelost. V nasprotju z boreliozo se za preprečevanje klopnega meningoencefalitisa lahko cepimo. Cepljenje je neobvezno, priporoča se vsem od starosti enega leta naprej. Učinkovitost cepiva traja tri leta, zato ga je potrebno obnavljati.

IZPUŠČAJNE BOLEZNI OTROK. Spomladi se značilneje pojavljata dve virusni bolezni z izpuščaji. Peta otroška bolezen je značilnejša za starejše otroke, šesta pa pogosteje prizadene dojenčke. Obe bolezni sta nenevarni in mineta brez specifičnega zdravljenja.

PETA OTROŠKA BOLEZEN (*Erythema infectosum*). Je virusno obolenje, ki se prenaša kapljično preko dihal. Zbolevajo predvsem šolarji, značilno spomladi. Bolezen poteka v dveh fazah. V prvi fazi (t. i. prodromalno obdobje) se otrok 2–4 dni slabo počuti, ima povišano temperaturo in je zaripel v obraz (t. i. oklofutan obraz). V izpuščajnem obdobju se pojavi izpuščaj v nivoju kože, ki se širi z vratu na ramena ter stranske dele trupa, nato na pregibe okončin, postane mrežast in se spreminja s temperaturo okolja. V 10–14 dneh izgine. 10–30 odstotkov otrok ima bolečine v sklepih, redki tudi vnetje sklepov. Bolezen je virusnega izvora, zato specifičnega zdravljenja ni, potreben je počitek. Se pa virus lahko prenese z okužene nosečnice na plod in povzroči hydro's plod (nabiranje tekočine v različnih plodovih organih).

ŠESTA OTROŠKA BOLEZEN (*Exanthema Subitum – Roseola Infantum*). Zbolevajo predvsem dojenčki (mlajši od enega leta, pogosteje dečki). Pojavlja se sporadično in epidemično vse leto, pogosteje pa spomladi in v jeseni. Prenaša se s slino. Bolezen se na začetku (prodromalno obdobje, ki traja 2–5 dni) kaže s povišano temperaturo do 40 °C. Pojavi se nenadoma, lahko pa jo spremljajo tudi vročinski krči. Otroci so razdražljivi, kašljajo, imajo drisko, otekle veke in izbočeno veliko mečavo. Tretji dan temperatura pade, pojavi se izpuščaj na vratu in trupu, ki izgine v 1–4 dneh. Povečane so vratne bezgavke, na mehkem nebu in jezičku pa se pojavi rdeč izpuščaj (enantem). Zdravljenje je nespecifično in simptomatsko: v času visoke temperature dajemo otroku veliko tekočine, zdravila, ki znižujejo telesno temperaturo, otrok naj počiva.

ROTAVIRUSNA DRISKA. Okužba je zelo nalezljiva bolezen, ki se hitro širi med otroki in odraslimi. Rotavirus je najpogostejši povzročitelj driske pri otrocih v prvih treh letih življenja. Okužba se kaže z drisko, bruhanjem, krči v trebuhu, zvišano telesno temperaturo, otroci lahko kašljajo in imajo izcedek iz nosu. Rotavirusne driske potekajo v epidemijah. Pogosto zbolijo novorojenčki, dojenčki in majhni otroci, pri starejših ima okužba blažji potek. Težave trajajo dan ali dva in prebolela okužba nima trajnih posledic za zdravje ljudi. Pri hudih oblikah se bojimo dehidracije oz. izsušitve, saj včasih zaradi obilnega odvajanja blata ter bruhanja otroci težko zaužijejo nujno potrebno tekočino. Dehidracija je zlasti pogosta pri majhnih otrocih, pri teh je potrebno bolnišnično zdravljenje. Povzročitelj se prenaša neposredno z umazanimi rokami ter posredno z okuženimi predmeti (t. i. fekalno-oralen prenos). Značilno je, da so virusi zelo trdoživi in odporni na večino čistil in mnoga razkužila, uničijo jih alkoholna in klorova razkužila. Zelo dolgo se zadržujejo na rokah, trdih površinah in celo v vodi. Preventiva je cepivo proti rotavirusni okužbi.

VNETJE SINUSOV ob alergiji. Sezona cvetenja dreves in zeli se je že začela, s tem pa se pojavlja vse več težav zaradi alergije na dihalne alergene. Zamašen nos je glavni krivec za razvoj vnetja obnosnih votlin (sinuzitisa) pri otrocih z alergijo. Neprehoden nos je namreč idealno okolje za razmnoževanje bakterij, ki prodrejo v votline okrog nosu ter tam povzročijo simptome, kot so boleč pritisk na obnosne votline, glavobol, povišana telesna temperatura, gnojni izcedek iz nosu, ki lahko zateka nazaj v žrelo in povzroči tudi vnetje žrela. Za preprečevanje je potrebna dobra higiena nosu, ko pa otrok zboli, se antibiotiku težko izogne.

GLISTAVOST. V človeškem telesu lahko preživijo številne gliste, pri nas je najpogostejša glista podančica, redkeje pa se lahko okužimo še z navadno glisto in s pasjo trakuljo. Do prenosa okužbe na človeka pride z živali, z umazanimi rokami ali preko živali. Ko zaužijemo jajčeca gliste, ta po prebavnem traktu potujejo do zadnjega dela črevesa, kjer se iz njih razvije odrasla glista. Podančica je običajno 1 cm velik parazit, ki leže jajčeca v okolico danke, kjer povzroča srbenje, ki se pojavi zlasti ponoči. Ko se praskamo, pridejo jajčeca na roke, predvsem za nohte. Z dotikom ust prenašamo jajčeca v usta in od tam v želodec in črevo. Poleg srbeža okrog zadnjika pa v blatu okuženega opazimo bele nitke (odrasle gliste), lahko se pojavijo še napenjanje, bolečine v trebuhu, utrujenost, driska, povečan ali zmanjšan apetit. Diagnozo postavi zdravnik s pomočjo analize blata. Zdravljenje poteka z zdravili proti parazitom, ker pa se bolezen hitro širi med družinskimi člani, zdravimo poleg obolelega še ožje družinske člane. Za preprečevanje glistavosti je najpomembnejša higiena. Posluževati se moramo naslednjih ukrepov: psom preprečimo dostop do otroških igrišč oz. peskovnikov, po božanju psa si vedno umijmo roke, preprečujemo neposreden stik sline psa z otrokom, dobro operimo sadje in zelenjavo ter okuženega otroka ne vozimo v vrtec.



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



ABC

A Sadje bo bolj teknilo, če ga okrasimo, naredimo sadne lučke, smuti, žele, ga primešamo jogurtu.

B Otroku bodite za zgled, jejte sadje skupaj z njim, pa ga bo raje jedel.

C Pazite, da dodatek ne vpliva na absorpcijo drugih vitaminov ter da ne presežete dnevnega odmerka.

»Sadje? Bom raje tabletko!«

Se vaši otroci pačijo ob pogledu na vaš izrazito navdušen obraz, ko jim pred nos pomolite dišečo pomarančo? Poznate koga izmed odraslih, ki namesto po sadju raje poseže po vitaminskem dodatku? Zanje še obstaja upanje, da vzljubijo sadje. Kakšne trike naj uporabimo, da bi bilo uživanje sadežev radost, ne pa muka? V nadaljevanju.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Toliko, kot premore otroška dlan

Odrasli naj bi potrebovali dve porciji sadja (in tri zelenjave) na dan, otroci pa tri porcije sadja (in dve zelenjave na dan). Količina ene otroške porcije je toliko, kolikor lahko otrok vzame v svojo dlan. Za šoloobvezne otroke je porcija tako enakovredna prostornini polovice skodelice za kakav.

Naj vidijo, da ima sadje lahko tudi pikice

Stanka Zorec, vodja prehrane v vrtcu Vodmat iz Ljubljane, navaja, da sadje v njihovem vrtcu skorajda ne ostaja, saj ga otroci radi jedo. Sadje je na jedilniku vrtčevskih otrok prisotno vsaj štirikrat na teden. Dnevno imajo pogosto na voljo dve vrsti sadja. Gospa Zorec je zagovornica tega, da je sadje ponujeno ne v obliki smutija, temveč kot svež sadež. Kot takega ga lahko otroci okusijo, primejo v roke in ga sami razrežejo. To je pozitivno z več vidikov: otroci vidijo, kako je sadje videti v naravni obliki, opazijo tudi, kakšne so razlike med ekološko pridelanim sadjem in neekološkim (ekološko sadje je lahko pikasto, obtolčeno, manjše velikosti), gre pa tudi za to, da je pri svežem sadežu absorpcija hranil boljša kot pri sadju v drugih oblikah.

Radi imajo hruške, malo manj ananas

Diplomirana vzgojiteljica **Romana Kos** iz vrtca Vodmat v Ljubljani iz prakse razloži, da otroci v njeni skupini zavrnejo le redkokatero sadje. Imajo ga zelo radi, pravi. Zanimivo je, da gre v promet tudi kombinacija kruha in hruške. Zelo radi imajo jabolka ter sezonsko sadje, še posebej radi zagrizejo v sočno, svežo pomarančo. Od sadja sta pri nekaterih otrocih manj priljubljena melona in ananas, drugače pa otroci jedo vse. »Sicer pa je več navdušenja nad sadjem opaziti v drugem starostnem obdobju. V jasličnih oddelkih je spoznavanje sadja počasno, grozdja, na primer, še ni na jedilniku. V drugem starostnem obdobju pride do preobrata, saj takrat otrok začne jesti več sadja.«

Jejte sadje skupaj z otroki

Na vprašanje, ali na priljubljenost sadja vpliva tudi dejstvo, da v vrtcih ni vmesnih prigrizkov, piškotov, sokov, tako kot doma, Kosova odgovarja, da to vsekakor pomaga. Zagotovo pa je res, da deluje tudi »zgled vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljice. Midve radi jeva sadje in otroci to vidijo. Pomembno je, da se odrasli potrudimo, da pred otroki pojemo vsaj košček sadja ali dva. Midve se trudiva, da bi otrok sadje pojedel počasi, ga večkrat pregriznil, da bi to imel za obred, ne pa kot hrano, ki bi jo metal vase. Pomembno je, da sadja ne namečemo na krožnik vsepovprek. Zelo fino je, da ga malo okrasimo. Pri nas v skupini ob tem, ko jabolko razrežemo, skupaj štejemo koščke, ki smo jih narezali. Otroci jih zaradi igre rajši pojedo. Tudi tisti, ki morda res ne bi jedli, se premislijo. Potem jih pohvalimo, govorimo o tem, kako okusno je in polno vitaminov ter kako fino je, če jih jemo z olupkom. Sicer pa je treba vedeti, da je prehod iz jasli v starejšo skupino otrok obdobje, ko otroci ne želijo jesti olupka.«

Če mavrica ne deluje, poskusite sadni kebab

Ponujamo vam še nekaj nasvetov, da bodo otroci rajši jedli sadje (v primeru, da ni tako). Priporočljivo in vabljivo za oko je dnevno sadje (in zelenjavo) zaužiti v vseh barvah mavrice. Če običajni pristopi pri otroku ne delujejo, je stvari treba pristopiti načrtno. S sokovnikom lahko naredimo svež jabolčni ali korenčkov sok (lahko tudi mangov ali pomarančni). Otroku so morda bolj privlačni naribani ali narezani sadeži (reče se jim tudi »hrana za prstke«). S koščki pomaranče, melone, jabolka, breskve, manga, nektarine lahko na krožniku pričaramo pravo mavrico. Palačinke lahko obogatimo s premazom iz kuhanega jabolka in ščepcem cimeta. Jogurtu dodajmo pretlačene jagode in žličko medu. V maso za palačinke vmešajmo zmečkano banano, palačinke pa napolnimo s koščki manga in jogurtom. Specimo krhko tortno pecivo in ga obložimo z rezinami jabolka, breskve, nektarine ali hruške. Premažimo z medom (ali javorjevim sirupom) in za pol ure postavimo v pečico, ogreto na 200 °C. V poletnem času poskusimo s sadnim kebabom ali s sadnim želejem. Na hitro pripravimo bananin sladoled: olupljeno zrelo banano zavijmo v plastično folijo in zamrznimo. Otrokom bo všeč tudi sadna lučka (sadje in jogurt pretlačimo, zlijemo v modele za lučke in zamrznemo). Naj nam otrok pri pripravi pomaga!

Prigrizki namesto sadja

Nepriljubljenost sadja pri nekaterih pa ni edini vzrok morebitnega pomanjkanja vitaminov in mineralov. Vzrok je lahko izpuščanje obrokov. To je pogosto pri zelo zaposlenih ljudeh, ki obrok nadomeščajo s prigrizki, v katerih pogosto ni dovolj vitaminov in mineralov. Ogroženi so tudi ljudje s posebnimi dietami. Nosečnice omenjenih snovi potrebujejo še več. Tudi v starosti se zmanjšuje učinkovitost absorpcije, zato starejšim osebam ne zadošča zgolj ustrezna prehrana. Večje potrebe po vitaminih in mineralih imajo tudi ljudje, ki se intenzivno ukvarjajo s športom, ter tisti, ki kadijo in veliko pijejo.

Če ne gre drugače …

Če sadja ne smemo ali ne maramo uživati, je nujno, da posežemo po vitaminskih dodatkih. Vitamini in minerali imajo namreč zdravilne učinke, saj pomagajo pri proizvodnji energije, hitrejšem okrevanju po bolezni, izboljšajo delovanje živčnega sistema … Antioksidanti v sadju (in zelenjavi) pa naj bi preprečevali tudi bolezni, kot so bolezni srca in rak. Nevarno pa je ne samo pomanjkanje vitaminov in mineralov v prehrani, temveč tudi, če zaužijemo preveč mineralov. Zato pozor, ne pretiravajmo ne s prehrano ne z dodatki.

Opozorila pri dodatkih

Preden vzamemo vitaminski dodatek, moramo biti pozorni na to, da ta dodatek ne zavira absorpcije drugih vitaminov in mineralov ali da ne povzroči stranskih učinkov. Posebno pozorni pa bodite tisti, ki imate zdravstvene težave in jemljete zdravila. Dodatki in zdravila lahko namreč medsebojno učinkujejo. Kupujte izdelke znanih proizvajalcev, ki skrbijo za nadzor nad kakovostjo in izdelke preverjajo s kliničnimi preskusi. Še bolje je, če je na embalaži omenjen STANDARDIZIRANI IZVLEČEK, kar pomeni, da proizvajalec jamči za konsistentno moč in učinkovitost svojega pripravka.

Oznake, na katere moramo biti pozorni, so: RDA (količina vitamina oz. minerala, ki jo potrebuje povprečna odrasla oseba, da ohrani svoje zdravje; običajno je izražena v odstotku), RNI (priporočena dnevna količina vitaminov in mineralov, ki je potrebna za ohranjanje zdravja pri večini ljudi), OPTIMALNA KOLIČINA (količina hranilnih snovi naj bi po mnenju nekaterih strokovnjakov morala zagotavljati optimalno duševno in čustveno ravnovesje ter čim boljše telesno počutje, ne le ohranjati zdravje in preprečevati bolezni; zaužite količine naj bi bile po njihovem mnenju večje), VARNA ZGORNJA MEJA (je višja od priporočenega dnevnega vnosa in naj se je ne bi preseglo).

»Odrasli naj bi potrebovali dve porciji sadja (in tri zelenjave) na dan, otroci pa tri porcije sadja (in dve zelenjave na dan).«

Ste vedeli, da

… se je nedavno spet pojavil skorbut, starodavna bolezen, za katero so v 19. stoletju zbolevali mnogi mornarji, ki so bili na krovu po več mesecev skupaj in niso uživali svežega sadja in sveže zelenjave? Simptomi skorbuta so izčrpanost, počasno celjenje ran, vnetje dlesni in krvavitve iz njih, dermatitis, vnetje sklepov, visoka vročina, slabokrvnost, osteoporoza, edemi spodnjih okončin. Smrt lahko nastopi zaradi srčne insuficience.

… v nasprotju s splošnim prepričanjem zamrznjeno in vloženo sadje (tudi zelenjava) pogosto vsebuje celo več hranil od svežih proizvodov, še posebej če so sveži starejši od pet dni? Sadje (in zelenjavo) namreč zamrznejo kmalu po obiranju, zato se v rastlinah ohrani visok odstotek določenih hranil, ki bi se drugače začele počasi razgrajevati. Tudi konzerve niso nujno slaba možnost.



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Poltrde leče so primernejše za ljudi z višjimi dioptrijami oz. velikimi cilindri.

B Dnevne leče so primerne za rizična okolja.

C Na tržišču so novosti, a preden jih kupite, pojdite na pregled.



Kakšne leče izbrati?



Intervju: dr. Matjaž Mihelčič

Če nas očala motijo, se ukvarjamo s športom, bi morda želeli delovati manj strogo, celo lepše, lahko razmislimo o nakupu kontaktnih leč. Na trgu jih je malo morje. Barvne, mehke, poltrde, tedenske, dnevne … So vse primerne za nas? Jih lahko, ne da bi odšli na pregled k strokovnjaku, preprosto kupimo prek spleta? O nošenju kontaktnih leč, ki je za marsikoga vsakdanja rutina, smo se pogovarjali z optometristom, dr. Matjažem Mihelčičem.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Kakšna je običajno reakcija, ko si oseba prvič nadene kontaktno lečo?

Če govorimo o najpogosteje predpisanih mehkih kontaktih lečah, so ljudje običajno presenečeni, da jih ne motijo toliko, kot so si predstavljali. Lečam se lažje prilagodijo ženske, saj so se navajene ličiti okrog oči in imajo temu primerno znižano občutljivost očesa. Ko na oko vstavimo lečo, se na njem spremeni marsikaj, saj gre za neke vrste tujek. Spremenita se sestava in kislost solze ter napetost vek. Ko se to unese, je že čez dvajset minut občutek neprimerno boljši – seveda v primeru, da je leča prilagojena očesu, prave velikosti, krivine, materiala.

So leče primerne za vse?

Leče so primerne čisto za vse napake vida, tako za pluse, minuse, kot tudi za astigmatizme, (»cilindre«). Običajne leče so glede dioptrije in oblike dobavljive v omejenem naboru parametrov. Seveda pa se lahko izdelajo poltrde in mehke leče z vsemi neobičajnimi parametri. Zanimivo je, da lahko naredimo lečo, primerno tudi za minus 30, s 7 dioptrij cilindra. Za take razmere lažje izdelamo lečo kot očalna stekla.

Se oko lahko prilagodi, če nekaj časa nosimo leče, nekaj časa pa očala?

Na začetku menjava vsekakor predstavlja manjši šok. Pri visoko kratkovidnih osebah z večjimi dioptrijami je težava, da je z lečo vse videti bliže, poleg bližinskega vida pa se spremeni tudi globinski vid. Po prvem mesecu privajanja pa ljudje teh težav ne zaznavajo več.

Tisti pa, ki so več let nosili samo leče, in morajo zaradi kakšne komplikacije spet preiti na očala, imajo večje težave. Sploh ljudje z visoko dioptrijo. Niso namreč več vajeni popačenja, ki ga naredijo očala, zato jih lahko boli glava, slika se jim premika. Kdor torej nosi leče, mora občasno nositi tudi očala. Tisti, ki leče z očali zamenjujejo nekajkrat na teden, nimajo težav.

Slišali smo že za mehke in trde leče. Kaj je razlika med njimi?

Trdih praktično ni več. Poltrde leče so primerne za ljudi, ki imajo zelo visoke dioptrije ali velike cilindre, in za tiste, ki bi radi imeli večžariščne, torej istočasno za blizu in daleč. Na te leče se je sicer težje navaditi, a na dolgi rok je komplikacij manj, še zlasti ne prihaja do infekcij. Poltrde leče so posebej primerne za tiste, ki imajo neregularne, torej nepravilno zakrivljene roženice. Te leče privedejo do roženice več solze, več kisika in s tem je roženica bolj preskrbljena z naravnimi učinkovinami. Poltrde leče so letne in dvoletne.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov
Optik Janez Poznič s.p.	Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica	01/836 03 67	optik.janez.poznic@gmail.com
Optika Kuhar d.o.o.	Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj	02/787 86 36	www.optika-kuhar.si
Optika Šuc d.o.o.	Partizanska cesta 32, 2000 Maribor	02/250 12 27	www.optika-suc.si
Očesna optika Likeb Ternik d.o.o.	Na trgu 5, 3390 Mozirje	03/839 49 53	www.optika-likeb.si

Bolj priporočate tedenske, mesečne ali morda dnevne leče?

V rizičnih okoljih, na primer v morju, bazenu – tu se jih raje izogibajmo – v prahu, mivki, pri športih priporočam enodnevne. Tudi za alergike, ki jih pogosto sploh ne morejo nositi, so boljše, če sploh kakšne, enodnevne leče. Za tiste, ki jih nosijo vsak dan in ki imajo zmerne dioptrije (do plus ali minus 8), so dvotedenske in mesečne leče dobra izbira.

Je res, da naj bi že dojenčki smeli nositi leče?

Tako je, v teoriji bi jih smeli nositi že dojenčki od nekaj mesecev starosti naprej. V praksi pa mora biti za to dober razlog, to je npr. po operaciji prirojene sive mrene, kjer ostane dioptrija izredno velika, ali pa v primeru, da gre za zelo veliko razliko v dioptriji levega in desnega očesa. Očala teh razmer ne korigirajo preveč dobro.

Pri osnovnošolskih otrocih pa je verjetno glavni faktor higiena, kajne?

Pri otrocih na začetku osnovne šole moramo pogledati, ali je otrok dovolj odgovoren, da bo z lečami lepo ravnal, to je glavni kriterij. Oko in roženica sta v tem obdobju izoblikovana kot pri odraslem, solza pa je boljša, kot bo kadar koli v življenju. Če higiena ni zadostna, lahko pride do infekcij.

Priporočate spanje s kontaktnimi lečami?

Na trgu je sicer precej leč, ki so registrirane za nošenje ponoči, saj imajo veliko prepustnost za kisik. A zadnje ni edini kriterij. Poltrda leča ima malo nižjo nominalno prepustnost za kisik, a solza od strani prinese toliko več kisika, da je roženici boljše. Čez noč solza stoji pod lečo, zato se, posebno pri mehkih lečah, poveča nevarnost infekcije. Tu visoka prepustnost za kisik skoraj nič ne pomaga. Zato nošenje leč ponoči vsekakor odsvetujemo.

Kaj pravite o barvnih lečah, ki si jih zaradi novodobnih estetskih razlogov ljudje vstavljajo v oko?

Strokovnjaki jih ne maramo preveč, izjema so protetične leče, kjer npr. naredimo šarenico z zenico, ki pacientu manjka. Kozmetične barvne leče so večinoma narejene iz slabših materialov kot običajne prozorne leče. Znano je, da tisti, ki nosijo barvne leče in nimajo dioptrije, z lečami ravnajo bistveno slabše.

Koliko ur na dan lahko nosimo leče?

Odvisno od očesa, stanja roženice. Vsem svetujemo, da uro pred spanjem lečo umaknejo z oči, da lahko oko z mežikanjem izmenja povrhnjico roženice, ki je bila pred tem zaščitena, zakrita z lečo. Tako lahko lizocim, naravni protibakterijski encim opravi svoje delo, veke pa z mežikanjem odstranijo celice, ki so čez dan odmrle pod lečo.

So kakšne novosti na trgu, ki jih priporočate?

Moderne silikon-hidrogelne leče, narejene so stare že desetletje. Da so te leče res postale najpogosteje predpisane leče, pa je trajalo še kar nekaj let. Alternativa pri poltrdi leči je skleralna, velika leča, ki je videti nekoliko strašljivo, a je udobnejša kot mala leča. Primerna je za zelo suhe oči, za roženice izrazito nepravilnih oblik in velike dioptrije po operacijah. Novost je tudi multifokalna poltrda leča, ki je primerna za več razdalj hkrati, uporablja se po 45. letu starosti. Obstaja pa tudi hibridna leča iz izboljšanega materiala, ki je v središču poltrda, okrog pa mehka.

So leče primerne za nošenje v starosti?

Poltrde leče ljudje nosijo z razlogom, lahko jih uporabljajo tudi do 80. leta ali dlje. Mehkih leč pa zaradi slabše kakovosti solze po 65. letu marsikdo ne more več nositi.

Mnogo ljudi jih neha nositi iz nepojasnjenih razlogov, nekateri od njih sploh ne odidejo na pregled, da bi videli, kaj je narobe. Kupijo jih po spletu, izberejo neustrezno obliko ali velikost, ko pa nastopijo težave, jih nehajo nositi. Posledice pa lahko čutijo vse življenje. Na pregledu lahko strokovnjak določi obliko, material, velikost, tip in vrsto leče. Le tako je zagotovljeno dolgotrajno varno nošenje leč.

Ste vedeli, da

… podatki iz leta 2010 kažejo, da delež kratkovidnih med novodobnimi Eskimi, starimi od 21 do 28 let, ki so sprejeli sodobnejši slog življenja, znaša kar 88 odstotkov! Starejši Eskimi, starejši od 50 let, ki so se bolj držali izročila, pa sploh niso kratkovidni – niti eden. (Moderna doba je s seboj prinesla naprezanje pogleda, stres, zaležanost, pomanjkanje D-vitamina. Vsi ti faktorji vplivajo na razvoj kratkovidnosti.)

… imajo mlajši ljudje lahko precejšnjo plus dioptrijo, ne da bi vedeli za to. Slabo vidijo šele, ko so utrujeni, včasih pa jim stalno naprezanje oči povzroči glavobole ali dvojni vid.





ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



ABC

A S timskim delom do okrevanja po možganski kapi v Zdravilišču Laško.

B Pomembno je sodelovanje bolnika, njegove družine in zdravstvenega osebja.

C Fizioterapija je pri okrevanju po možganski kapi nepogrešljiva.

Rehabilitacija po možganski kapi

Primerov možganske kapi je vsako leto več, prizadenejo pa vedno mlajše ljudi. Več je tudi tistih, ki incident preživijo zaradi boljših pogojev nudenja nujne zdravniške pomoči ter strokovne oskrbe v intenzivnih enotah. Za rehabilitacijo po možganski kapi se v Zdravilišču Laško odloči tudi do 700 pacientov letno. Dobrih razlogov zakaj prav tam, je veliko. Strokovno in prijazno osebje, timsko delo zdravnika, fizioterapevta, delovnega terapevta, logopeda in sestre poskrbijo za dobro okrevanje in prijetno počutje.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

»Rehabilitacijo po možganski kapi v Zdravilišču Laško, ki je del družbe Thermana, d. d., izvajajmo že od leta 1953. Običajno je to nadaljevanje bolnišničnega zdravljenja, ki traja 14 dni, z možnostjo podaljšanja do treh tednov. Lahko gre tudi za nadomestno bolnišnično zdravljenje, kjer bolniki prihajajo k nam od doma ali za obnovitveno rehabilitacijo preko društva bolnikov po preboleli možganski kapi. Pogosto bolniki na lastne stroške rehabilitacijo podaljšajo še za kakšen teden. Bolniki so lahko napoteni na rehabilitacijo preko napotnice osebnega zdravnika ali delovnega naloga. Rehabilitacija pri nas poteka interdisciplinarno. Rehabilitacijska obravnava je timsko delo, ekipo pa sestavljajo zdravnik, fizioterapevt, delovni terapevt, medicinske sestre, logoped, nutricionist ter bolnik, ki je najpomembnejši član ekipe. Pacienta najprej pregleda zdravnik, po natančnem pregledu se odloči za terapijo, rehabilitacija pa v nadaljevanju poteka v sodelovanju tima,« razloži **Lasko Gelebešev, dr. med.** Delo poteka v ambulanti na oddelku rehabilitacijske zdravstvene nege, na oddelku fizikalne terapije ter delovne terapije. Poleg redno zaposlenih specialistov po potrebi pri rehabilitaciji sodelujejo tudi konziliarni specialisti različnih strok.

Toplina človeka in preciznost robota

»Na področju rehabilitacije po možganski kapi beležimo velik napredek. S tem ko se kopičijo znanja o mehanizmu kapi, znanja o okvari in prizadetosti bolnikov, se povečuje tudi znanje terapevtov. Največji napredek pa je gotovo na področju tehnologije, še posebno robotike,« poudari Lasko Gelebešev. Dokazano je, da se pacientom po možganski kapi izboljša stanje na podlagi čim več primernih ponovitev vaj. Prav na področju nevrorehabilitacije robotika prispeva bistven delež uspeha. Robotom pa seveda manjka tisto bistveno, kar lahko človeku v stiski ponudi samo človek. »Od samega začetka rehabilitacije dajemo izjemen pomen dobremu sodelovanju bolnika, njegove družine in zdravstvenega osebja. Zavedamo se, da bolezen prizadene celotno družino in v interesu vseh je, da vsi sprejmejo stanje, v katerem so se nepričakovano znašli. Ker se bolnikova osebnost pogosto spremeni, je to moteče za vse, zato morajo svojci čim prej osvojiti rokovanje z bolnikom, saj na tak način preprečimo obojestransko napetost,« prijazno razloži **Klavdija Kocman**, tehnica zdravstvene nege.

Delovna terapija za nov smisel v življenju

Za večino ljudi, ki preživijo možgansko kap, je zgodnja oziroma takojšnja rehabilitacija ključna, saj podpre in usmerja izboljševanje okvarjenih funkcij, kar številnim bolnikom omogoči, da postanejo ponovno samostojni. Možganska kap lahko pri posamezniku povzroči različne okvare. Najpogostejša posledica je okvara ali zmanjšanje posameznih funkcij, denimo gibanja, govora in občutenja. Pogosto se morajo bolniki ponovno naučiti hoditi, jesti, piti in usvojiti veščine, ki so jih prej opravljali samodejno. Pri usvajanju teh veščin jim

pomaga celoten medicinski tim. »Delovni terapevti s svojim znanjem in sposobnostmi nudimo pomoč pacientom v zgodnji fazi medicinske rehabilitacije. Pri vsakem pacientu naredimo okupacijski profil, njegove sposobnosti pa ocenimo s pomočjo testov FIM, RBI in COPM. Na podlagi pridobljenih informacij skupaj s pacientom postavimo kratkoročne cilje in načrt obravnave,« razloži Jure Krivec, dipl. del. terapevt. Program delovne terapije vključuje učenje vseh dnevnih dejavnosti (osebna higiena, učenje oblačenja in slačenja, itd.), izvajanje kognitivnih dejavnosti za izboljšanje spominskih funkcij in koncentracije, dejavnosti za izboljšanje grafomotoričnih spretnosti, kot sta na primer pisanje in risanje ter drugo.

Fizioterapija – nepogrešljiva pri rehabilitaciji

Fizioterapija je ena od vej multidisciplinarnega pristopa rehabilitacije pacientov po možganski kapi. Fizioterapevt oceni bolnikovo stanje že pri samem vstopu pacienta v terapevtski prostor. »Mobilnost ocenimo že na prvi pogled. Če vstopi sam, pogledamo njegovo držo, položaj hemiplegičnih udov in način hoje. Če ga pripeljejo na vozičku, opazujemo položaj v vozičku; način sedenja, sposobnost transfera iz vozička na posteljo, sposobnost postavljanja na noge. Za natančnejšo oceno uporabimo razne teste in skupaj s pacientom določimo realne cilje.

Fizioterapija se osredotoča predvsem na ponovno učenje ali izboljšanje izvajanja vsakodnevnih dejavnosti, ki so jih pacienti obvladali pred kapjo. V Zdravilišču Laško to uspešno dosegamo z uporabo terapije Bobath, ki je posebej namenjena posameznikom, pri katerih se pojavijo težave pri gibanju in nadziranju drže,« razloži Urška Gajšek, dipl. fizioterapevtka.

Zahtevna zdravstvena nega bolnika po možganski kapi

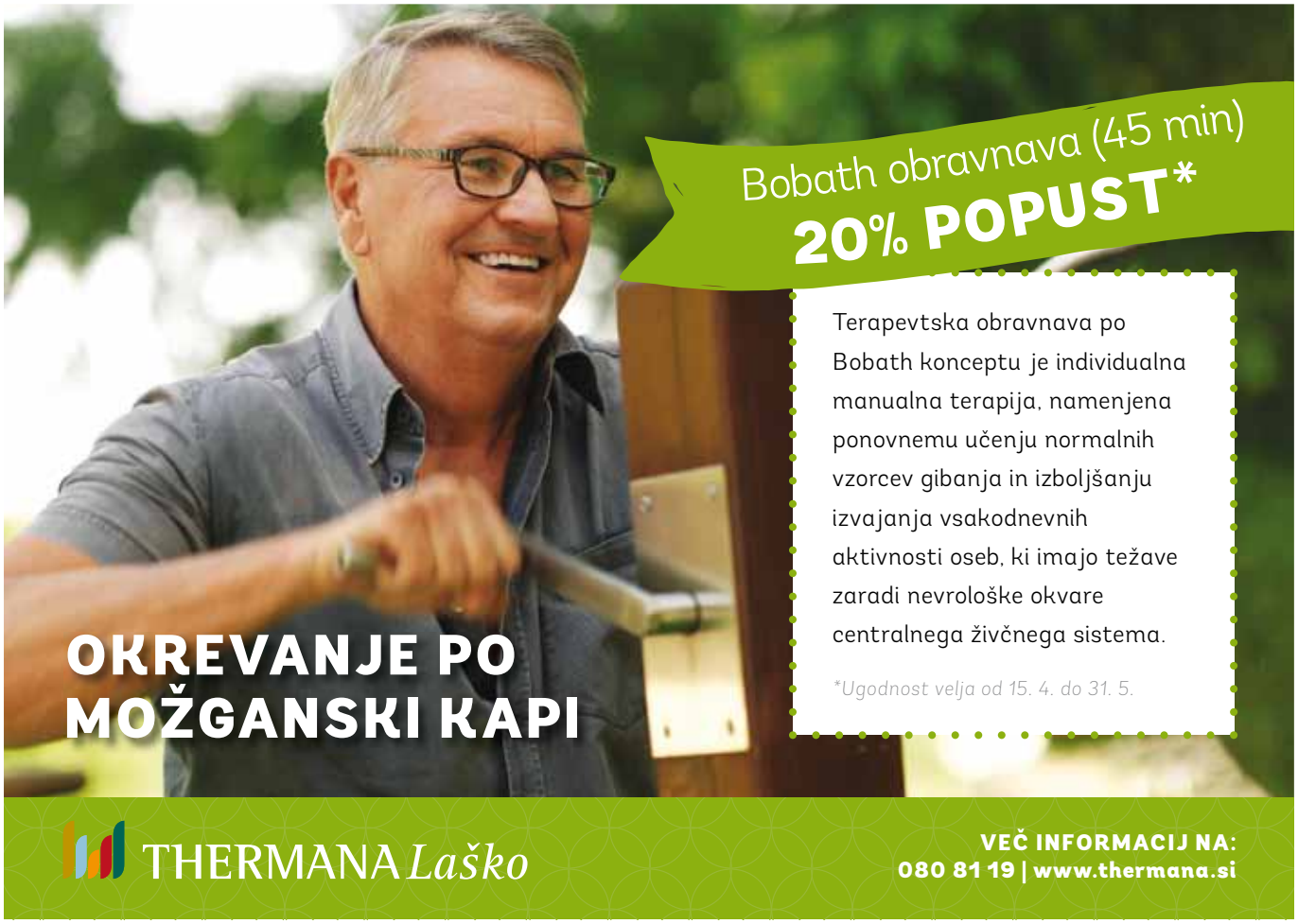
Na negovalnem oddelku Zdravilišča Laško deluje strokovno usposobljen tim diplomiranih medicinskih sester, zdravstvenih tehnikov in bolničarjev, ki izvaja 24-urno rehabilitacijsko zdravstveno nego, katere glavni cilj je čim večja samostojnost bolnika, ko odhaja v domače okolje. »Zahtevnost rehabilitacijske zdravstvene nege se odraža v celostnem pristopu, ne glede na predvideno končno funkcionalno stanje bolnika. Vsaka ponovno naučena in s trudom samostojno opravljena dejavnost bolniku pomeni kakovostnejše življenje v domačem okolju. Pomembno je razumeti bolnikovo nemoč; človek, ki je bil prej samostojen, zdaj potrebuje pomoč. Bolnikova slaba volja je pri tem upravičena, zato potrebuje veliko pozitivne spodbude in razumevanja okolja, predvsem svojcev,« poudari Klavdija Kocman, tehnica zdravstvene nege.

Pripomoček BiMeo za rehabilitacijo rok

Prek senzorjev, nameščenih na uporabnikovi roki, in vodenih gibov pripomoček omogoča bolj nepristranski pogled v bolnikovo stanje. Podatki o pospešku, hitrosti, položaju in sili se prek brezžičnega omrežja prenašajo na osebni računalnik, kjer matematični algoritmi med vadbo z roko izračunavajo parametre, ki delovnemu terapevtu sporočajo objektivno oceno bolnikovega stanja. Bolniki po možganski kapi s pripomočkom razgibavajo roke, izboljšujejo koordinacijo, natančnost in ponovljivost gibov.

Terapija Bobath za izboljšanje vsakodnevnih dejavnosti

Terapija Bobath sledi najnovejšim nevrofiziološkim in biomehanskim teorijam, sloni na pozitivnem pristopu do bolnika, prenosu terapije v vsakodnevno življenje, izkoriščanju bolnikovih sposobnosti za obnovitev in okrepitev šibkejših delov telesa po poškodbah ali bolezenskih stanjih, ki prizadenejo delovanje živčno-mišičnega sistema.





ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Spomladanska utrujenost je zelo odvisna od našega načina življenja.

B To stanje traja od dva do tri tedne, in sicer v časovnem obdobju od sredine marca do sredine aprila.

C Spomladansko utrujenost lahko hitro premagamo kar sami.



Spomladanska utrujenost



Intervju: Ana Švigelj, dr. med., spec. druž. med.

Prihaja pomlad, ki pa ne prinaša samo več sončnih žarkov in prebujanje narave, ampak tudi morebitno spomladansko utrujenost. Pa ta res obstaja ali je zgolj mit in hkrati izgovor? Je možno, da letni čas s svojimi zakonitostmi vpliva na delovanje našega organizma? Po zimskem počitku spomladi res ne bi smeli biti utrujeni ali pač? Za odgovore na vsa ta vprašanja smo poprosili Ano Švigelj, dr. med., spec. druž. med.

Avtorica: **Katja Štucin**

Pomladi se dnevi daljšajo, narava se prebuja, začenja se novo življenje, zato je morda nekoliko nepojmljivo, da bi lahko prinesla tudi težave. Zato takoj na začetku preidimo k bistvu. Je spomladanska utrujenost res možno stanje organizma ali je mit, celo izgovor?

Spomladanska utrujenost seveda je možno stanje organizma in ni le izgovor. Verjetno ima veliko bralcev to izkušnjo, da v začetku pomladi kar nekako ne morejo dohajati dneva, ki se daljša in vabi k različnim opravilom. So preprosto utrujeni, kot že poimenovanje tega stanja organizma nakazuje – spomladanska utrujenost.

Kako pa se spomladanska utrujenost najpogosteje izraža?

Najpogosteje se izraža kot izčrpanost, zaspanost, brezvoljnost, skratka kot pomanjkanje energije, pa tudi kot sprememba razpoloženja: nemir, razdražljivost, pri nekaterih lahko kot večja občutljivost na vremenske spremembe, omotičnost, glavobol, bolečine v sklepih, itd.

Je spomladanska utrujenost povezana tudi s povišano stopnjo dejavnosti po dolgi, počasni zimi?

Obstaja več pojasnil za to stanje organizma, ki so vsa nekako logična. Dejstvo je, da se pozimi v našem telesu na več nivojih odvijajo zelo drugačni procesi, kot ko se dan začne daljšati in postane svetleje. Dogajanja do neke mere vodijo hormoni, pozimi prevladujejo drugi hormoni kot spomladi. Zaradi pomanjkanja svetlobe se pozimi izčrpajo zaloge serotonina, »hormona sreče«, in prevladuje melatonin, »spalni hormon«. Daljšanje dneva prinese več svetlobe in zato se sinteza serotonina spomladi pospeši, razmerje med serotoninom in melatoninom pa se začne obračati. Poveča se tudi tvorba endorfinov, ki sicer povzročajo ugodje, in spolnih hormonov, estrogena in testosterona, ki med drugim povečajo željo po spolnosti. Skratka tudi v našem telesu se začne dogajati »pomlad« kot nekakšno »prebujanje življenja«. To je sicer lepo, je pa tudi sprememba, zato telo potrebuje svoj čas, da se nanjo prilagodi. Dokler pa se ne vzpostavi novo ravnovesje hormonov, to občutimo kot breme, povečano utrujenost.

Spremembe se zgodijo tudi denimo na področju izrabe energije. Pozimi je naša presnova drugače naravnana kot spomladi. Ker moramo ohranjati stalno telesno tempera-

turo, nam bolj diši močnejša hrana z več maščobami in ogljikovimi hidrati. Če se poleg tega še manj gibamo in jemo hrano, revno z vitamini in minerali, imamo več možnosti, da nas doleti spomladanska utrujenost. Spomladi se nam presnova pospeši, telo porablja več energije in tudi to seveda lahko pripomore k občutku utrujenosti.

Se pravi, da je spomladanska utrujenost odvisna tudi od našega načina življenja, tj. prehranjevalnih navad, dejavnosti, počitka, stanja duha, itd.?

Spomladanska utrujenost je zelo odvisna od našega načina življenja. Pogosteje se pojavi pri ljudeh, ki se malo gibajo, pretežno sedijo, so prekomerno prehranjeni, so torej v slabši telesni pripravljenosti, pa tudi pri starejših in tistih z oslabljenim imunskim sistemom. Počitek in stanje duha sta povezana in na splošno zelo vplivata na naše počutje. Če je stanje duha slabo, bo tudi počitek bolj slab in obratno. Zato moramo skrbeti za oboje, za telo, da dovolj spimo, da gremo dovolj zgodaj spat (mislim na ure pred polnočjo, denimo ob 22.00) in da poskrbimo tudi za svojo dušo in duha, vsak na svoj način. Pomembno je še, da uživamo zdrave uravnotežene obroke. Pri vsakem obroku zaužijmo nekaj od čim bolj svežega sadja ali zelenjave in si tako preskrbimo nujno potrebne vitamine in minerale. V tem obdobju leta so v prehrani pomembne tudi beljakovine, ki so znane po tem, da »gradijo« telo. Jejmo malo maščob, ker mastna hrana občutek utrujenosti žal še poveča. Ne smemo pozabiti vsak dan zaužiti dovolj vode. Na to smo največkrat premalo pozorni. Tudi pomanjkanje vode v telesu občutimo kot utrujenost.

Od česa vse je torej odvisno, ali nas bo spomladanska utrujenost doletela ali ne? Lahko preprečimo, da bi nam prišla do živega? Kako to najlažje naredimo?

Vse, kar sem naštela, do neke mere vpliva na to, ali nas bo spomladanska utrujenost doletela ali ne. Torej, če se dovolj gibamo tudi pozimi, če se zdravo prehranjujemo in pijemo dovolj vode vsak dan, če lahko uspešno zadovoljimo svoje duševne in duhovne potrebe, če dovolj spimo, itd., je manj možnosti, da se bo spomladanska utrujenost pri nas zelo izrazila.

Koliko časa pa po navadi občutimo spomladansko utrujenost? Lahko določimo neko časovnico?

Spomladansko utrujenost po navadi občutimo od dva do tri tedne, in sicer v časovnem obdobju od sredine marca do sredine aprila.

Kaj pa če se počutje po tem obdobju ne izboljša? Je možno, da se spomladanska utrujenost razvije v depresijo?

Utrujenost je pogost znak, je eden od znakov pri različnih boleznih, denimo virozi, slabokrvnosti, motnjah delovanja ščitnice, srčnem popuščanju in drugih kroničnih boleznih pa tudi stanjih, kot primer lahko izpostavim nosečnost. Je pa tudi eden od številnih znakov, značilnih za depresijo. Vendar pri depresiji ne gre zgolj za telesno utrujenost, ampak – kot že ime pove – za potrtost, izgubo veselja do življenja, ni več zanimanja za stvari, ki jih je človek sicer rad počel. V tem se depresija razlikuje od spomladanske utrujenosti. Če bi se utrujenost kar vlekla, je seveda na mestu obiskati zdravnika, da preveri ostale znake, značilne za zgoraj navedene bolezni, tudi depresijo.

»Spomladanska utrujenost je zelo odvisna od našega načina življenja. Pogosteje se pojavi pri ljudeh, ki se malo gibajo, pretežno sedijo, so prekomerno prehranjeni, so torej v slabši telesni pripravljenosti, pa tudi pri starejših in tistih z oslabljenim imunskim sistemom.«

Najpomembnejše vprašanje je torej, kako lahko čim hitreje premagamo spomladansko utrujenost?

Največ lahko naredimo sami. Na urnik si dajmo redno telesno dejavnost, najbolje na svežem zraku. Če smo v slabši formi, začnimo s sprehodi po ravnem, najmanj 30 minut vsaj trikrat tedensko. Stopnjujmo hitrost hoje (več naredimo, če vključimo še zgornje ude, denimo z uporabo pohodnih palic), stopnjujmo tudi nagib terena, vključujmo vedno več vzpona. Privoščimo si dovolj spanja, jejmo zdravo hrano z dovolj vitamini, minerali in beljakovinami in z malo maščobami. In seveda živimo tako, da se bomo čutili čim bolj izpolnjene. Pa lepo pomlad!

Bodimo pozitivni!

Spomladanska utrujenost je dokazano in povsem možno stanje organizma, ki muči številne med nami. Marec in april sta tista meseca, ko se lahko posameznik začne zavedati, da splošno počutje ni optimalno, opaža simptome, vendar jih večinoma še vedno ne označi za spomladansko utrujenost. Nekateri jih preprosto skušajo odmisliti, spet drugi postanejo zaskrbljeni, tretji lahko celo malce panični. Sreča pa je, da tovrstne neprijetnosti, ki sodijo v okvir spomladanske utrujenosti, minejo nekje do konca aprila. Je pa vsekakor najbolje prepoznati težave in ukrepati. Morda ne bo odveč znižanje hitrega tempa, kakšno razvajanje (izlet, masaža, obisk savne, druženje s prijatelji, itd.), skratka vsaj majhen odklop od vsakdana. Še najbolje je zagotovo ravnati preventivno, da do močne spomladanske utrujenosti sploh ne pride, kar lahko dosežemo s pravim načinom življenja. Poskrbimo, da je to karseda kakovostno. Ob vsem tem velja še enkrat več izpostaviti, da ne smemo pozabiti razmišljati pozitivno, pa bo marsikaj bolj preprosto, mirnejše in lepše.



ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



Ko tašča najeda odnos …



Intervju: dr. Tomaž Erzar

»Zoprna tašča« ni le mit, ampak še dandanes živo dejstvo, zaradi katerega se ljudje pogosto odločijo za obisk družinskega terapevta. »Gre za večen problem, ker odraža neko nerazmejenost med starši in odraslim otrokom, ki ima globoke korenine in izvira iz načina, kako so se starši navezali na otroka in kako se je otrok navezal nanje,« razlaga dr. Tomaž Erzar, izredni profesor za zakonsko in družinsko terapijo na Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kakor kaže, je v jedru problema »zoprne tašče« ne-varna navezanost?
Naravno je, da se otrok naveže na starše in da se tudi starši navežejo na otroka in ob njem delno uresničujejo svoje potrebe po varnosti, razumevanju, pripadnosti in ljubljenosti. Ta starševska navezanost na otroka gre predaleč takrat, kadar postane v življenju odraslega starša edina tesna in zaupna vez, ki vedno postavlja v ospredje lastne potrebe in ne upošteva otrokovih potreb. Otrokovo življenje, njegovo doživljanje in notranji svet takrat služita samo temu, da odražajo svet odraslih, njihove želje in potrebe. Takrat seveda otrok ne živi na polno svojega življenja med vrstniki in ne razvija svojih ambicij, ampak globoko v sebi čuti predvsem to, kar vanj položijo starši. Čuti in se odziva na njihove skrbi, strahove in ambicije.

Malo sem pobrskala po forumih in med snahami se pojavljajo zelo podobne pritožbe. Ena od njih je, da sta s taščo zelo različni. Kako lahko premostita razlike?
Gotovo, da sta različni, saj je v tem vsa privlačnost zveze med mladimi pari. Poiščejo si nekoga, ki je presegel meje, v katere jih je nehote zaprla njihova družina. Nekoga, ki je recimo drugače od tihe in prilagodljive mame, ki je popuščala očetu, zelo odločna in glasna oseba. Ta mlada oseba, ki je zdaj glasna in odločna in vedno ve, kaj hoče, je za fanta privlačna, ker mu ne popušča in ker je drugačna od njegove mame, saj daje čisto drug zgled ponosne in samostojne ženskosti. Toda taka je ta oseba samo na površini, v globini pa je mehka in negotova, saj bi ji sicer ne bil privlačen fant, ki ji popušča, se ji prilagaja, je mehak in ne ve, kaj bi. Problem med snaho in taščo zato ni v tem, da bi se onidve morali bolje razumeti, ampak da bi morali bolje razumeti sebe: mama sebe kot nekoga, ki se je preveč navezal na sina, ker nima sogovornika v očetu, in snaha sebe kot nekoga, ki bo moral v odnosu s fantom pokazati svojo ranljivost in se učiti govoriti o svojih šibkih plateh in strahovih in poslušati.

Snahe izpostavljajo tudi, da je tašča posesivna do sina, vnukov in polna nasvetov. Kako se spopasti s takšno količino »ljubezni«?
Ta posesivnost je izraz strahu, da bo izločena in zavrnjena, zato se borijo kot levi. In podobno se ob njih počutijo mame malčkov, one namreč čutijo, da so izrinjene, da jih tašče ne upoštevajo, da hočejo imeti za vsako ceno prav, da jim jemljejo pravico do odločanja, da jim tako rekoč kradejo otroka. Kadar tašča pride na obisk zaradi vnučkov, se posveti vnučkom in naveže pristen stik z njimi. Vnučki na to reagirajo in imajo taščo radi, radi gredo sami k njej in ji vrnejo ljubezen. Kadar pa tašča pride na obisk zato, da rešuje svoje probleme, probleme s tem, ali jo še kdo potrebuje, ali je še potrebna in spoštovana, ali ima na svojega sina še vpliv, ali je še dobra mama, ali še spada zraven, takrat ni več babica, ampak mala punčka, ki v svoji lastni družini nekoč daleč nazaj ni dobila dovolj varnosti in te varnosti ni našla niti ob možu. Takrat ima vnučke samo za okras, da se hvali z njimi, kdo pa so ti vnučki, kaj doživljajo, to pa je ne zanima.

Ali obstaja čisto konkreten napotek za tašče v smislu dajanja nasvetov »Daj nasvet, ko te vprašajo zanj« ali ni tako preprosto?
Je, imate čisto prav. Zelo preprosto je, če zmoreš za hip zadržati svoje potrebe po tem, da bi svojim odraslim otrokom pokazal, kako dobro jim hočeš in kako naj te upoštevajo. To je tvoj problem, tvoja intimna stiska, ki te naredi do te mere nemirnega, da treseš nasvete na vse strani in upaš, da bo nekdo razumel, kaj je v ozadju teh tvojih nasvetov. In to je globoka potreba po sprejetosti, po pohvali, po razumevanju. Kdor deli nepotrebne nasvete, želi slišati samo eno: Hvala, da tako skrbiš, da ti ni vseeno in da bi rad pomagal. Kar seveda ne pomeni, da ta oseba tudi zna pomagati in ve, kaj bi bilo treba res narediti. Morda je samo preplavljena s svojo potrebo po pohvali.

Kaj se pravzaprav dogaja v tem »ljubezenskem trikotniku«?
Na videz se med taščo in snaho dogaja boj za sinovo oz. moževo notranjost, se pravi, komu bo ta moški popustil ali verjel ali se zavezal.

Ampak žalostno pri tem je, da ta gospod nima notranjosti, ker se je tja že davno tega naselila njegova mama oziroma njene potrebe, skrbi in želje. Te notranjosti ne bo mogel razviti niti priti do nje, dokler traja prepir in se zdi, da je problem med ženskama. Še širša slika pa pokaže, da so vsi trije brez prave notranjosti, ker se samo sklicujejo drug na drugega, ker vse svoje probleme vidijo v drugih in nikoli ne pogledajo vase. Tako tašča postane izgovor za mladi par, da se ne poglobi v svoj odnos in ga naredi bolj zaupnega in prijateljskega.

Kaj pa sinov oče, torej taščin mož? Ali drži, da se v partnerski odnos sina običajno preveč vpleta mati, ki je nezadovoljna v svojem odnosu ali morda celo samska/vdova?

To vedno drži. Bolj se vpleta mama, ker se ji sin bolj odziva, ker ga je bolj oblikovala, ker je z njim bolj povezana in ker jo sin tudi bolj skrbi. Na drugi strani se včasih v hčerkin odnos močno vplete oče. Lahko si mislimo, kakšen je njun odnos, če iščeta za vsako ceno stik s svojimi otroki in je ta stik boljši od njunega stika.

Poglejva še snaho. Morda pretirava, je neprilagodljiva, ženska neke druge generacije z drugačnimi vrednotami. Kaj lahko za dobre odnose naredi ona?

Snaha lahko veliko naredi zase, če vztraja pri pogovoru s fantom oz. možem in če verjame, da taka konfliktna situacija tudi njemu ni naravna in si je ne želi, čeprav v tistem trenutku še ne ve, kako bi jo rešil. In kar lep čas ne bo vedel, kako naj jo reši, ker ne gre za stvari, ki so rešljive čez noč, z enkratnim pogovorom, prepirom ali prekinitvijo stika. To so stvari, ki so rasle z njimi dolga leta, in kjer se ljubezen do staršev meša s krivdo in strahom pred izgubo ljubezni oziroma konfliktom.

Pa vendar. Recimo, da gre tašča preko vseh meja. Vabi sina s seboj na počitnice, ga ščuva proti ženi ali jo blati …

Takrat se lahko zanesemo samo na tega sina, da bo to opazil in zaščitil svojo novo družino, torej ženo in otroke. Če tega ne opazi, mu bomo težko odprli oči. Več ko bo imel zaupanja in podpore, bolje bo lahko presodil, kaj je prav in kaj ne. Problem je, če sin delno verjame temu, kar pravi tašča, in to snaho najbolj razbesni in spravi v obup. Takrat je potrebna strokovna pomoč, saj bo snaha sama težko prenašala ta dvojni dvom, uperjen proti njej, in bo potrebovala oporo. Pri takem vedenju, kot ga omenjate, gre namreč za čustveno zlorabo, ki jo je treba takoj zaustaviti, ker ne vodi nikamor in si pri tem ne moremo pomagati s tem, da potrpimo in se delamo izumetničeno prijazne.

Kako bi opisali »zdrav« odnos med materjo in odraslim sinom? Koliko skrbi je tukaj še potrebne, smiselne?

Zdrav odnos predpostavlja, da je mamina skrb in pozornost res namenjena sinu in njegovim potrebam, skrbem, stiskam, veselju in uspehom. Ko rečemo »njegovim«, to pomeni, da zna mama začutiti sina kot drugačnega od sebe, da se te njegove občasne nedostopnosti ne ustraši in da sinu zaupa, da jo bo poiskal, ko bo treba. Čustveno zdravje prihaja iz odnosov, kjer smo lahko to, kar smo, žalostni, veseli, nemirni, zmedeni, negotovi, neubogljivi in vseeno ljubljeni. Starši, ki zmorejo zdržati v sebi s to napetostjo med tem, kar bi oni radi in kar je dobro za sina in kar bi sin rad, so starši, ki spodbujajo otrokovo pristnost, notranje življenje in razmejitve. To so starši, ki si jih zasluži vsak otrok, ne glede na to, da je že sam odrasla oseba. In izziv današnjega sveta je prav v tem, da prvič v dolgi zgodovini človeštva vemo in se zavedamo, kaj je čustvena svoboda, iniciativnost in hkrati pristna povezanost med ljudmi in iskreno sočutje.

Kako se družinski terapevti lotevate te problematike? Kako lahko pomagate?

V našem terapevtskem centru ŠRCD pri Figovcu v Ljubljani imamo svetovalne, izobraževalne in terapevtske programe, namenjene mladim parom in družinam, kar pomeni, da so nekateri tudi brezplačni, ker jih sofinancira Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, in da jih izvajamo z velikim posluhom za mlade ljudi, ki bi radi ostali dobri in hvaležni otroci svojih staršev in hkrati odšli v svet z njihovo podporo in blagoslovom.





ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

Kirurški center Toš Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala…
Osojnikova cesta 9, Ptuj,
tel.: 02 /7800 900, www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

OLIVIER'S, d. o. o.,
MEDICO DR. KOLTAJ, KIRURŠKI CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE, SPLOŠNA, ESTETSKA IN LASERSKA KIRURGIJA, koncesija.
Levstikova 17, 9226 Moravske Toplice (center),
GSM 041 716 596, www.oliviers.si, suzana.koltaj@gmail.com

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.
Nudimo celostno oskrbo-za vaše zdravje in zdravje vaših zob.
Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
Tel.: 040 557 257, 04/511 17 27, info@ran.si, www.ran.si

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent
Draga 1, 1292 Ig, ***tel.: 040/ 934 000***
www.zobozdravstvo-prenadent.si
Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

Zobni vsadki za vse življenje.
Doc. dr. Marko Božič, dr. med., dr. dent. med.
Specialist maksilofacialni kirurg.
Tel.: 040 579 112, www.omfkirurgija.com

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov!
v Škofji Loki: tel.: ***04/5131578***
*v Ljubljani: tel.:****01/437 95 11;***
www.zobozdravstvo-oblak.si

Ginekologija in urologija

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
LJUBLJANSKA C. 26, NOVO MESTO
GSM:040/156-355, www.mavrica-zdravja.si
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
Krepitev mišic medeničnega dna z Magneto Stym aparatom. Zdravljenje inkontinence urina in blata.

Zdravstveni zavod Štrumbelj
Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja urina, medicinska hipnoza.
Ljubljana- Vič; tel.: ***040 203 997***

Urološka ordinacija TAURO
Finžgarjeva ulica 4, Ljubljana
Tel.: 068 163 465, www.tauro.si
Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Zasebna gin. Ordinacija AMBER
dr. med. spec. gin. in porodništva Sabrina Bušat
Cesta Proletarskih brigad 71, 2000 Maribor
Tel.: 02 420 77 55, 068 14 11 24
email: amber.ordinacija1@gmail.com
www.ginekologija-busat.si/osnovna.html
Vodenje nosečnosti, morfologija ploda, 3D/4D ultrazvok, Nifty test, ultrazvok plodovega srca, kontrola rasti in kondikcije ploda, dopplerske preiskave v nosečnosti, ultrazvočna meritev materničnega vratu, laserska terapija urinske inkontinence in ohlapne nožnice, ginekologija, kolposkopija, menopavza, kontracepcija.

Zdravstveni in diagnostični centri

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA
Zdravljenje bolezni hrbtenice, sklepov, notranjih organov in diagnostike, prodaja prehranskih dopolnil
Dr. A. Vershinin, revm.,ortoped, dr. osteopatije
Tel.: 01/56 84 091, www.centerzdravja.net

SMRČANJE, PREKINITVE DIHANJA, MOTNJE SPANJA Diagnostiko in terapijo izvajamo na napotnico. **Ambulanta za pulmologijo, alergologijo in motnje spanja prim.mag. Igor KOREN, dr med, internist in pulmolog Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec**
www.pulmolog.com ambulanta@pulmolog.com
telefon 059 255 000 GSM 051 623 588

Remeda, medicinski center Domžale d.o.o.
MGC Bistrica, C. talcev 10, Domžale,
Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ortopedija, nevrologija, revmatologija, med. dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi.
Tel: ***08 20 55 436, www.remeda.si***
info@remeda.si

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celostna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok.
Odkrivanje sprememb v dojkah oz. odkrivanje raka dojke na preiskovankam prijazen način s pomočjo kliničnega pregleda in našo najnovejšo pridobitvijo, **mamografa z mikrodozno tehniko z najmanjšo mero sevanja v SLO**, za mlajše ženske in za razjasnjevanje posameznih patoloških stanj pa uporabljamo tudi sodoben ultrazvočni aparat. Pri nas preiskovanke **opravijo kompleten pregled ob enem obisku**, saj lahko morebitne potrebne dodatne preiskave opravijo istočasno. Naša dejavnost poteka **v popoldanskem času**, pred ordinacijo oz. stavbo PCT Dravlje pa je na voljo tudi parkirišče za osebna vozila.
Ulica bratov Babnik 10, Ljubljana, PTC Dravlje,
Tel: 040 468 494

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC
Diagnosticiranje, zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.
Tel.: 01/52 02 118, 031/574 912, www.proderma.si
Leskoškova c. 9d, Ljubljana

Bioresonanca

BIORESONANCA IZVIR d.o.o.
Cvelbarjeva ulica 3, Novo mesto
tel.: 07/33 25 840, 031/247 044,
www.izvirzdravja.com, izvir.munih@siol.net
Učinkovita pomoč pri alergijah, dihalnih težavah, bolečinah, hormonskih motnjah.

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
LJUBLJANSKA C. 26, NOVO MESTO
GSM:040/156-355, www.mavrica-zdravja.si
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
Imunski sistem, antistres, alergije, glivice,…

AMBULANTA ZA BIORESONANCO, TATJANA MOTALN S.P.
Pohorska cesta 12, Vuzenica
Tel: 040 471 312
BICOM - bioresonančna testiranja in terapije

Lekarne

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,
Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem
www.lekarna-dren.si
lekarna.dren@siol.net
Tel.: 02/82 21 191

Lekarna Na Vidmu
Cesta 4. Julija 40a, 8270 Krško
Tel.: 07 49 03 111

Homeopatska zdravila

Lekarna Ormož
Ptujska c. 25, tel. 02 740 01 33
Opekarniška cesta 2b, 02 740 01 08
www.lekarnaormoz.com

Specializirane in ekološke trgovine

Zeliščna drogerija Pur Žalec,
Mestni trg 4, 3310 Žalec
zdravje@amr.si, Tel.: 03/57 15 691

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko,
Tržnica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
Tel.: 059/710829, zakladi.koseze1@gmail.com,
www.zakladinarave.si

Lepota in zdravje

Distriktdivine
Masaža z medom, MLD (manualna limfna drenaža), posvet
031 610 387, Celje
http://distriktdivine.wix.com/medihex

Medicinski pripomočki

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, *01/5108448*, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, *01/43979 80*, Ljubljana Dravlje, Celovška 280, *01/5108519*, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, *01/5211288*, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, *01/4237300*, Domžale, Slamnikarska 1, *01/7244423*, Ribnica, Majnikova 1, *01/8369756*, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, *02/2310276*, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, *02/883 86 06*, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, *02/5361030*, Celje, Opekarniška 9, *03/4911701*, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, *03/544 3395*, Trbovlje, Trg revolucije 26, *03/5630296*, Velenje, Tomšičeva 13-15, *03/8977320*, Jesenice, Spodnji plavž 5, *04/5836460*, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, *05/3334496*, Koper, Pristaniška 8, *05/6262670*, Postojna, Prečna 2, *05/7203610*, Brežice, Černelčeva 8, *07/4993200*, Sevnica, Trg svobode 14, *07/8162840*, Ptuj, Potrčeva 23-25, *02/7711562*, Škofja Loka, Stara cesta 17, *04/5138383*, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, *01/235 54 60*, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793,, Kranj, Bleiweisowa 30, *04/2521134*, Kamnik- Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, *01/8311863*, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, *07/4880784*. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu,** Leskovškova 4, Ljubljana, *tel.: 01/5854340*.

LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE
Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.
Lilekova 2, CE- ***tel.: 03/490 01 02*** *in*
Rimska cesta 19, LJ- ***tel.: 08/205 96 70***
www.lasulje.net

MEDIGO v Novi Gorici in Ajdovščini že 25 let skrbimo za zdravje in pomagamo v bolezni z strokovnimi nasveti in medicinskimi pripomočki pri negi bolnika, za pomoč pri gibanju, rehabilitaciji, ortopediji in veliko drugih pripomočkov za preventivo in zdravje.
Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

Proloco medico d.o.o.
Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.
Hrvatski trg 1, Ljubljana, ***tel.: 01/43 98 300, www.proloco-medico.si***

Spec. prodajalna Jesenice, *Cesta M. Tita 78, Jesenice*
tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

VIKTORIA
Ljubljana, Trubarjeva cesta 77
Pogodbeni dobavitelj ZZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in **NEDRČKOV** *na naročilnico*
Tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.
Trdinova 1, 8250 Brežice
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA IRMAN d.o.o.
Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010
Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019
Ljubljana – Štihova 9, 051 288 014
optika@irman.si I www.optikairman.si
Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje. ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

OPTIKA KUHAR d.o.o.
Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si
Tel.: 02 787 86 36

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.
Gregorčičeva 4, Celje
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90
www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.
Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi
Tel.: 03 56 66 705
www.optika-jazbec.com, optika.jazbec@siol.net

Fotooptika RIO s.p. ***fotooptika.rio@siol.net,***
Tel.:05/640 05 00

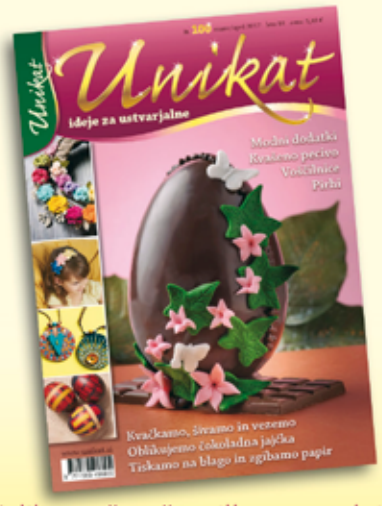
Optika Šuc
Partizanska cesta 32, Maribor
Tel.: 02 250 12 27
www.optika-suc.si, info@optika-suc.si

Optika Jureš d.o.o.
Ljutomer, ***tel.: 070 772 420***
Murska Sobota, ***tel.: 070 772 422***
Prijazni do Vaših oči! ***www.optikajures.si***

Teržan d.o.o.
Optika, trgovina in storitve
Mariborska 54, 3000 Celje
03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.
Rimska cesta 35, 3311 Šempeter
Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677
optika.simona@siol.net, www.optika-simona.si
Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

Optik Janez Poznič s.p.
Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica
info: 01/836 03 67
optik.janez.poznic@gmail.com



Velikonočna številka v prodaji!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



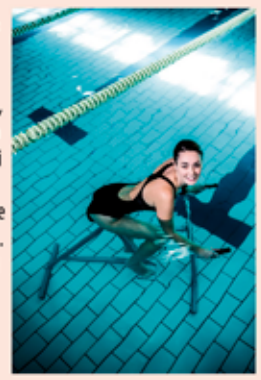
Koda za popust: ABC100

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2017

ABC mozaik

Fitnes v vodi



V Thermani Laško lahko po novem preizkusite fitnes v vodi. Vadba, ki jo spremlja strokovnjak, je priporočljiva zlasti za tiste, ki imajo težave pri običajni rekreaciji npr. zaradi bolečin, prevelike telesne teže, poškodb ... Zmanjšan vpliv težnosti v vodi omogoča vadbo tudi osebam, ki imajo zmanjšano gostoto v kosteh. Fitnes v vodi poteka ob petkih ob 17.30 v bazenu Zdravilišča Laško. Potrebne so predhodne prijave na 03/ 734 57 71.

Več na www.thermana.si.



100. številka že v prodaji!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC100

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. marca 2017



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Lasersko zmanjševanje obsega z Zerono™



Lucija Kračun, dr.med, specialist družinske medicine

Postopek z laserjem Zerona je postopek laserskega odstranjevanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno maščobo. Poznavalci mu pravijo " topilec maščob", ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9,25 cm po 6 obiskih. V kombinaciji z limfno drenažo in aparatom Venus LegacyTM dosežemo redukcijo obsega tudi do 13 cm. **Je edini aparat na svetu s certifikatom FDA za redukcijo maščobe!**

Kako deluje?

Klinične raziskave so pokazale, da nizkoenergijska laserska terapija Zerona pospešuje utekočinjenje maščobe v celicah, ki se skozi začasno poro v membrani celice izloči v medcelično tekočino, kjer jo absorbira limfni sistem. Rezultat je večmilijonsko zmanjšanje maščobnih celic, kar se kaže v manjšem obsegu pasu, bokov in stegen. Pri tem se maščobne celice ne poškodujejo. V času, ko maščoba izstopi iz celic, dosežemo s pomočjo limfne drenaže še boljši učinek zaradi učinkovitejšega izplavljanja maščob v limfni sistem.

Kaj lahko pričakujem od obiska pri terapevtu?

Zerona se je pokazala kot učinkovita v dvojno slepem kliničnem preizkusu pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam. Tretiramo lahko tudi maščobne obloge na rokah in hrbtu ("love handles"). Zelo uspešno odstranjujemo abdominalno maščobo. Tretmaji se izvajajo 1x tedensko.

Ali moram med terapijo Zerona upoštevati določene omejitve glede tega, katere dejavnosti lahko izvajam in katerih ne?

Med terapijo lahko nadaljujete z običajnimi aktivnostmi. Priporočamo, da sledite protokolu zdravljenja in vsak dan popijete 8-10 kozarcev vode, se zdravo prehranjujete in vršite telesno aktivnost 30 minut dnevno. Ni pomembno kakšna je aktivnost, biti mora pa zadostna. To se pravi, da se spotite in pride do porasta srčne frekvence.. S tem pospešimo izločanje lasersko raztopljenih maščob iz telesa.

Ali je terapija varna tudi v primeru različnih zdravstvenih težav

Laserja ne izvajamo v primeru napredovalnega srčnega popuščanja, po infarktu, pri bolnikih s "pace-makerjem", pri ledvični insuficienci, rakastih obolenjih, med nosečnostjo in tri mesece po porodu. Prav tako v primeru okužbe s hepatitisom in HIV in med akutno boleznijo, ko jemljete antibiotike. Sladkorna bolezen in obolenja ščitnice niso kontraindikacija. Pri teh bolnikih so zaradi oslabljenega presnovnega sistema lahko rezultati slabši.

Kakšni so stranski učinki?

Ob upoštevanju kontraindikacij jih ni.

Čez koliko časa so vidni prvi rezultati?

Pri nekaterih že po prvem obisku, večina pa opazi rezultat po 3-6 terapijah. Oblačila postanejo ohlapna. Priporočamo šest obiskov pri osebah z BMI 25- 35.

Kako dolgotrajni so rezultati?

Ob pravilni prehrani in telesni aktivnosti lahko pričakujete dolgotrajne rezultate. Zerona je primerna predvsem za osebe, ki se že zdravo prehranjujejo in vodijo zdrav življenjski slog in se želijo znebiti lokaliziranih žepkov maščobe ali znižati svoj BMI. Ali tiste, ki želijo s pomočjo Zerone in priporočil za zdravo življenje pospešiti svoja prizadevanja pri hujšanju kot motivacijo za bolj zdravo življenje in vitkejšo postavo.

Ali lahko postopek ponovim?

Da, z dodatnimi terapijami lahko rezultate še izboljšate. Nadaljujete lahko takoj.

Kako se Zerona razlikuje od liposukcije?

Liposukcija je invaziven poseg, ki ga izvajamo v splošni ali lokalni anesteziji. Pri tem maščobne celice odstranimo. Zerona je nizkoenergijski laser, popolnoma neinvaziven, neboleč in učinkovit. Pri posegu se maščobne celice zmanjšajo. Ne uporabljamo anestezije, gelov , krem ipd. Terapija ne vključuje potiskanja ali druge mehanske manipulacije kože.

Kako dolgo je laser že na tržišču?

Zerona se v raziskavah uporablja že od leta 2008, od leta 2009 pa se uporablja v zdravniških ordinacijah. Enak nizkoenergijski laser Erchonia se že od leta 2001 uporablja kot pomoč pri liposukciji, saj dokazano povzroča sproščanje maščob iz maščobnih celic. Iz teh izkušenj se je razvila nizkoenergijska laserska tehnika Zerona za učinkovito, povsem neinvazivno redukcije telesne maščobe.



MEDICINSKO- ESTETSKI CENTER LUCIJA
Slomškova ulica 6
3215 Loče (bližina Slov.Konjice)
www.wellness-lucija.si
T: 00386 031 343 006, 03 7590608

Oglasno sporočilo

CURAPROX
Baby
~ Srečni otroci, srečni starši ~

Tako prijetno

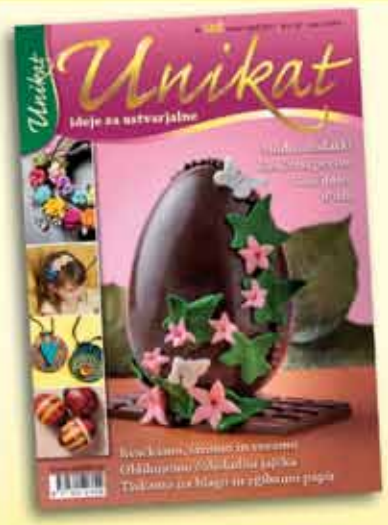
Bio
FUNKCIONALNOST

Duda

- Dojenčka pomirja.
- Preprečuje odprti griz in nepravilno izraščanje zob.
- Spodbuja pravilen razvoj neba in čeljusti.
- Zagotavlja optimalno dihanje.

www.curaprox.si

Otroške dude Curaprox Baby lahko kupite v spletni trgovini **www.zdrav-nasmeh.com**, drogerijah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.



100. številka že v prodaji!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC100

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. marca 2017

